عقدك النفسية

سجنك الأبدي

د. يوسف الحسني

عصير الكتب للنشر والتوزيع2021

د. يوسف الحسني





كلمة الغلاف

نُولَد بفضول وشغف لاكتشاف العالم، نحاول جاهدين معرفة مَن نحن، ولكنهم يصنعون منا نسخًا، نلقن موروثات الأبوين الفكرية، نرى العالم من خلال عيونهما وليس عيوننا، نستمد استحقاقًا مزيفًا من المال أو السلطة أو الجمال الخارجي أو شخص يقبل بنا في علاقة، قد نتعلق بمَن يسلخنا عن أنفسنا ولا نعرف السر، كيف نتعافى عاطفيًّا إذا لم نكشف الشفرة التحليلية، كيف نعرف إن كنا مجرد احتياط في حياة مَن نعدُّه الحياة، كيف ننضج؟ هل نخاف المواجهة لأننا تعلمنا مراعاة شعور الآخر على حساب أنفسنا، هل تم تأسيسنا بثقافة جنسية سوية؟

الإهداء

إلى مَن علمني معنى الحب اللامشروط، إلى مَن كشف لي أسرار العقل البشري، إلى مَن آمن فيني حين فقدت إيماني بذاتي، إلى مَن اختارني في ظلمتي، إلى مَن أرشدني إلى الطريق الأقل سفرًا، إلى مَن جعلني أدرك عظمة ذاتي، إلى مَن أشعل نار الوعي بروحي، إلى مَن أمسك بيدي يوم كانت ممزقة وحيدة، إلى مَن جعلني أعرف قيمتي الحقيقية، إلى مَن تعجز الكلمات عن وصف حبي له، إلى مَن كانت الإشارات الكونية تنادي باسمه، إلى أعظم محلل نفسي لم يُعرف بين البشر، إلى مَن جعل من عالمي أسطورة.

إلى معلمتي

«إذا كان الكتاب الذي نقرؤه لا يوقظنا بخبطة على جمجمتنا، فلماذا نقرأ الكتاب إذن؟ كي يجعلنا سعداء؟ كنا سنصبح سعداء حتى لو لم تكن عندنا كتب، والكتب التي تجعلنا سعداء يمكن عند الحاجة أن نكتبها، إننا نحتاج إلى تلك الكتب التي تنزل علينا كالصاعقة التي تؤلمنا، كموت من نحبه أكثر مما نحب أنفسنا، التي تجعلنا نشعر وكأننا قد طردنا إلى الغابات بعيدًا عن الناس، مثل الانتحار. على الكتاب أن يكون كالفأس التي تحطم البحر المتجمد في داخلنا، هذا ما أظنه».

فرانز كافكا

هذا الكتاب لا يعد نصيحة طبية شخصية، عليك زيارة المختص لتشخيص حالتك وتقديم العلاج المناسب لها. المحتوى تعليمي وتثقيفي ولا يعتبر بديلًا للعلاج الشخصي مع مختص، فلا تعتمد عليه لتشخيص نفسك بنفسك.

ما أطرحه هنا هو بحثي الخاص في مجموعة من العلوم (الطب، علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة) بمنهجية تحليلية قياسًا على الواقع، قد يصيب بحثي وقد يخطئ، فلا تعتبره حقائق مطلقة.

الاحترام الكامل لجميع المعتقدات الدينية، وأشدد على أن طرحي فقط من الجانب العلمي دون مساس بالمعتقدات الدينية، فخذ ما يتوافق معك ومع معتقدك، واعلم يقينًا أن هدفي هو نقل الصورة التحليلية العلمية وليس المساس بالمعتقدات، وهذا الكتاب موجه للإنسان العربي مهما كان اعتقاده الديني.

للمصداقية العلمية:

· استخدم كلمة «علاقة» حسب ثقافتك، إذا أردت اعتبارها عاطفية أو زوجية أو خطبة أو عقد قران فما يهمني علميًّا أنها **«علاقة».**

· حديثي عن الجنس حديث علمي كجزء من العلاقات، وليس هدفي سوى نقل الملاحظات العلمية كما هي، فأنا لا أبيح ولا أحرض على سلوك معين لا يتوافق مع قانون بلدك أو معتقدك.

· لا أتحمل أي مسؤولية لتطبيق أي من محتويات الكتاب في حياتك الشخصية، فهي معلومات عامة، وليست حقائق مطلقة وليست مخصصة

لحالتك الشخصية. لا أنتقد دولة معينة ولا مجتمعًا محددًا، وكل ما أكتب لا يعبر عن المجتمع العربي بمجمله، بل عن بعض الشرائح الموجودة من خلال الملاحظة الواقعية. محتوى الكتاب هو توجيه للتوعية وحماية نفسك مما قد يضر.

تركيزي في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه، وليس للتقليل من شأن مجتمعاتنا أو الحط من قدرها بأي شكل كان، أحترم المجتمع ولكن يؤلمني انخفاض الوعي الجمعي، وأتمنى أن يؤخذ ما أكتب هنا كمحاولة إصلاحية من طبيب هو ابن البيئة والمجتمع العربي، ويتمنى نقل هذه الرسالة الإصلاحية للجميع.

الكتاب ليس موجهًا للمختصين.

المقدمة

في طفولتي، كان همي الوحيد إسعاد أمي وأبي، كنت طفلًا حساسًا هادئًا، حماية أمي المفرطة لي جعلتني أخاف التجارب، عَمَلُ أبي المُرهِق جعله غير موجودٍ، كنت أفكر دائمًا بكيفية الحصول على رضاهما، فوجدت أن أعظم أمنياتهما أن أصبح طبيبًا يفخران به، انغمست بالدراسة ونسيت نفسي فيها، حلم أن أكون الأول كان المحرك الأساسي لحياتي، ولكن من حيث لا أدري وأنا في السنة الخامسة في كلية الطب، وبعد صدمة نفسية وحادث مؤسف، بدأت أتساءل في كل شيء، وجدت نفسي مع شخص أدعوه «أنا».. لكنني لا أعرفه، بدأت أسترجع طفولتي وكيف تمت تنشئتي وأتساءل بألم وحرقة: على أي منعطف في هذا الطريق الوعر خسرت نفسي؟ خسرت هوية ذاتي الحقيقية، تذكرت فضولي كطفل، وكيف خسرته من خلال تلقيني لموروثات فكرية لا تمت لي بصلة، البيت والمدرسة يعتبران العالم المصغر للطفل، يستشف منهما رؤيته للواقع والحياة، ولكن ما زلت أتذكر كيف حين تم التنمر عليّ كطفل لم أستطع الرد، خوفًا من خلق المشكلات، فأمي كانت تحرص على الشكوى إلى المدير ولا تسمح لي بالدفاع عن نفسي، لا أنسى المرات التي ضربني فيها أبي لأخطاء لا تعتبر ذات قيمة، لأنه كان يعتقد أنه هكذا يُصنَع الرجل، هذه الضربات جعلتني لا أعرف كيف أواجه أحدًا. إرضائي لأمي وأبي تحول لإرضاء للمجتمع على حساب نفسي، كلمات مثل عيب.. وخطأ.. ممنوع.. لا يجوز.. وماذا سيقول عنا الناس.. ترن في أذني دائمًا. حافظت على الدراسة بل أصبحت مهووسًا بها، صارت مصدرًا أستمد منه قيمتي الذاتية، لم أتساءل يومًا عن معتقداتي الخاصة، ولا تفحصت عادات وتقاليد مجتمعي، لم أعرف نداء ذاتي الحقيقية وشغفي في الحياة، لم أتعلم كيفية صناعة علاقات اجتماعية صلبة، ولا تأسيس أواصر

أسرية حقيقية، عاطفيًّا كنت أعيش في عالم وردي بانتظار الحسناء التي ستحبني بلا شروط، كنت إلى تلك الفترة طفلًا ساذجًا يحمل عقلًا مكبلًا بالعقد النفسية، انعزلت في غرفتي وكنت أبكي بغصة قبل النوم، فقدت اكتراثي بكل شيء، عرفت ما الفرق بين الكآبة والاكتئاب، وكم هي مرعبة نوبات الهلع، كيف للوسواس القهري الفكري أن يشتتك بالتوافه، كيف للقلق العام أنياب تمتص رحيق أيامك، كمية الألم التي يستشعرها كل من تُخُليَ عنه عاطفيًّا، الإحساس الذي تشعر به حين تحاول إثبات نفسك لكل عابر، وكيف تستمد قيمتك من أعين الناس وتصفيقهم، البحث عن الانتماء لأي جماعة فقط لتشعر بالتقبل، اللحظات التي تعرف يقينًا أنك لا تبحث عن الحب بقدر بحثك عن التقبل، حين تكذب فقط لتجمل صورتك أمامهم، ويأتي يوم وتجد صديقًا كنتَ منبهرًا به فينعتك بالكاذب، حين تشعر بسخافتك وضيق نظرتك وضياعك الداخلي. وحين نظرت للمجتمع وجدت تشوهات خفية تعد ولا تحصى، ولا يكترث لها أحد، الإساءات التي يتعرض لها الطفل، انخفاض الوعي حيث لم يُعطَ لنا درس واحد في المدرسة عن أساسيات النضج في الحياة، كيف تتساءل وتكشف ما تعتقد به من تجربتك الذاتية؟ ما أساسيات العلاقات العلمية السوية غير المبنية على الموروث من الأعراف؟ ما الذي أحتاج إلى معرفته عن الجنس؟ كيف تعرف شغفك وتكون واقعيًّا بالوصول إليه؟ كيف يعمل عقلك اللاواعي؟ وكيف تُفكك عقدك وتسحق مخاوفك؟ كيف تكون مسؤولًا ماديًّا؟ كيف تصنع عادات ونمط الحياة التي تمثلك؟

تخرجت من كلية الطب الأول من حيث الترتيب.. والأخير في معرفة نفسي. وقررت أن يتغير كل شيء، كنت أقاسي في هذه الفترة وأنا أكتشف عقدي، عرفتُ أن لا أحد يحس أو يؤمن أو يقدّر أو يتحمل أو يكترث

بأحد، إلا ما ندر. مواجهة الذات هي أصعب رحلة يخوضها إنسان. أحد أصدقائي الأطباء كتب تحت صورته يوم التخرج «أين العظمة في القيام بما قام به الآخرون قبلك؟». حين قرأتها أدركت أنني لا أريد أن أكون طبيبًا عاديًّا يحفظ ما توصل إليه غيري ويعيد قوله، ولا أنسى مقولة الأديب الروسي دوستويفسكي « قليلون أولئك الذين ينتجون لأنفسهم فكرة» فتذكّرت كيف حين لجأت لما يدعى علاجًا نفسيًّا، لم يعجبني ما واجهت، فالاستشاري بالطب النفسي ينصح بالدواء، وأنا كنت أرفض الدواء جملةً وتفصيلًا - لا عيب في الطبيب ولكن الطريقة الدوائية لم تكن مقنعة لي، رغم أني أعرف اليوم أن الدواء قد يكون معينًا ليتشافى الإنسان وفي بعض الحالات ضرورة- ومن ثَمَّ توجهت لأفضل من يقدم العلاج النفسي في الوطن العربي، وصُدِمتُ من سطحية التوجه العلاجي. واعتقدت أنه للأسف لا يوجد حلول حقيقية، ويجب أن أبحث عن الشفرة بنفسي، وهذا سر أنني أبحرت في الجانب التحليلي ووصلت إلى نتائجي الخاصة، وعرفت المرشدين المناسبين، وسلكت الطريق الأقل ارتيادًا، عرفت هنا أن وعي الإنسان وإدراكه ونضجه ليس له علاقة بالشهادات الأكاديمية، بل بعمق تجربة الإنسان وخبراته وصراعه الشخصي في البحث عن ذاته، وأن التجربة الذاتية يجب ألّا تهمل، وهنا في هذا الكتاب اخترت خمس عشرة حالة طبية ونفسية وعاطفية واقعية، ولكتابة الخمس عشرة حالة احتجت إلى المرور على ما لا يقل عن عشرين ألف حالة من أرض الواقع خلف أبواب العيادة.

· لا يوجد تعميم عن المرأة والرجل، فكل الحالات قد يمر بها رجل أو امرأة، والحالات هي عبارة عن الأنماط المتكررة ولكن التحليل لكل إنسان يختلف عن الآخر.

· ليس الهدف أن تقرأ فقط، فنحن لا نذكر إلا قليلًا جدًّا مما نقرأ، عليك بالقراءة التأملية، أي بعد أن تقرأ حاول أن تقيس على واقعك من مواقف مشابهة وقعت بها أو تستخرج طرقًا عملية تفيدك بشكل مباشر بعد القراءة، فالكثير يقرأ للحصول على نشوة الفاعل -يعتقد أنه قام بالفعل وتطور- من دون أي مجهود على أرض الواقع، وهذا نوع من الكذب على الذات، عليك أن تكون صادقًا مع نفسك، وهذا أحد الأسس لبناء الاستحقاق.

· الشخصيات في الكتاب قد تخوض أكثر من قصة وهي متصلة ببعضها تحليليًّا، فلاحظ الأسماء في الحالات.

· عندما تجد قوسين محيطين بجملة (سؤال... اسم إحدى الحالات) أقصد هنا أنه يجب مراجعة هذه الحالة لتأخذ تفاصيل عن هذه المعلومة.

مصطلحات وتعاريف

العقدة النفسية «تعريف شخصي مبسط»: نمط معين للأفكار والمشاعر والسلوكيات نابع من مصدر غير سوي، إما من صدمة نفسية وإما انفعال كُبِتَ، أو تجربة تتحكم فيك بشكل غير واعٍ.

· أشبهها بالمعتقد المشوه الذي تكوّنَ بسبب تلقين أو حدث ما، وترى العالم من خلاله. هذا لا يعتبر التعريف العلمي الدقيق للعقدة النفسية لكن لتسهيل فهم الفكرة.

· الشعور بالذنب لقتل إنسان أمر طبيعي.

· الشعور بالذنب لأنك رفضت الخروج مع صديق متمادٍ خوفًا على مشاعره هو عقدة ذنب.

· أي إنه ذنب غير سوي، يجب ألَّا يكون موجودًا، وربما تلقنت مفهوم مراعاة شعور الآخر على حساب نفسك من أبويك أو مجتمعك أو موقف في حياتك.

مثال آخر: تعرُّض طفل للضرب من أبيه بعد جدال دار بينهما، ثم كبت الطفل انفعاله، ونشأت لديه عقدة الخضوع، وهي مجموعة أفكار ترتبط بأهمية تجنب المواجهة، مشاعر خوف ومحاولة الهرب دائمًا من أي موقف يتطلب المواجهة. ولهذا فإن العلاج التحليلي الواقعي يعمل على مستوى الموقف في الماضي - تفريغ الكبت وترتيب الأفكار بالحديث عن تفاصيل

الحدث وإعادة صياغة المفاهيم الخاصة بالمواجهة من خلال محاكاة العقل -الحوار الذي تشرح فيه بالتفاصيل للشخص الخلل الناجم عن الموقف لأنه غير واعٍ به- وصناعة أساسيات ناضجة تخص المواجهة، ومن ثم رحلة الخوض في مواجهات ونقاش كل فكرة وشعور وسلوك مر به خلالها. وستجد هذا في حالة عقدة الخضوع.

· تختلف استجابة كل إنسان بعد التجربة وليس بالضرورة أن كلَّ مَن يتعرض للضرب سيعاني عقدةَ الخضوع.

العقد ليست أمراضًا نفسية أو اضطرابات، ولكن إن تُجُوهلت ستؤدي لأمراض على المدى البعيد.

قد أختلف في بحثي الخاص عن بعض ما يُطرَح في علم النفس أو الطب النفسي، وستجد هنا إضافات شخصية لبعض التعاريف والمصطلحات.

الحالة (1)

تشوه مفاهيم الرجولة

كيف يتم تنشئة الرجل بطريقة خاطئة؟

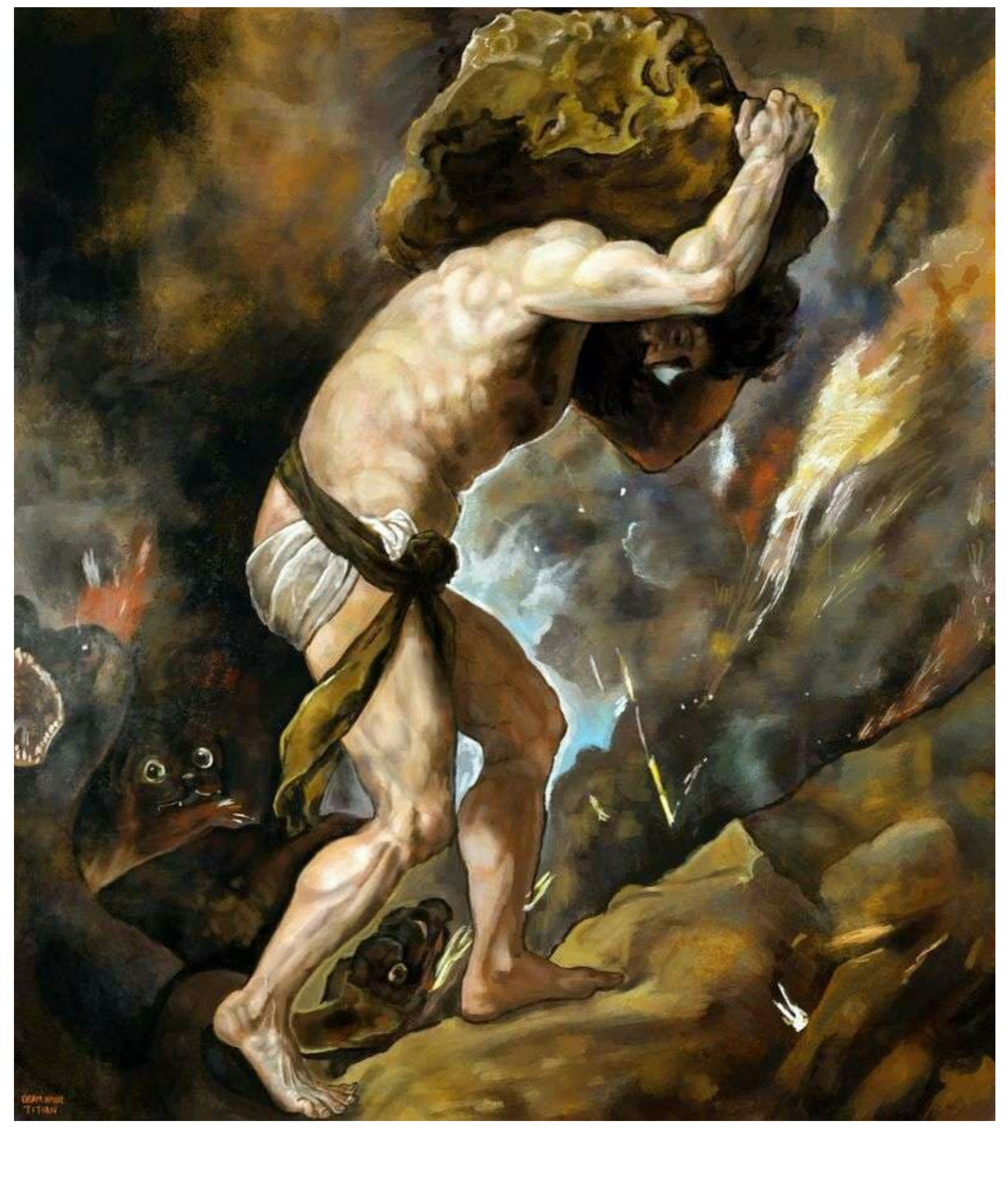
ما الموروثات الاجتماعية لتعريف الرجل؟

ما تأثير التنمر السلبي؟

كيف يلقن الشاب مفاهيم الجنس والعاطفة؟

ما المفهوم الحقيقي للشرف؟

ما المفاهيم السوية لتعريف الرجل؟



اسم اللوحة: Sisyphus Painting by Titian

أنا حمد، لطالما كان أبي قاسيًا وصلبًا في طفولتي، كما أنه غاضب منفعل، أي خطأ أرتكبه قد يعرضني للضرب المبرح، فقد كان يعتقد أن الرجال يصقلون بالضرب كما رباه أبوه، أمي لا تدافع عني، فهي مسكينة هي الأخرى، كانت تُهان وتُضرَب من قِبَلِه في كثير من الأحيان، لم أكن قادرًا على إخبارها أني أتعرض للتنمر بالمدرسة خوفًا من أن تراني ضعيفًا، كان الرفاق بالمدرسة يسخرون مني لأني أطلب أن يحترموا مشاعري ويرددون «أنت بنت حساسة» لم أعرف كيف أرد ولم يعلمني أحد كيف أتعامل مع هذه المواقف المؤذية، اهتمام أمي الأول كان الدراسة، فهي لا تملك شهادة ولا تود أن نعيد الخطأ، علاقتي بأبي جافة تقتصر على التوبيخ أو الضرب، عند البلوغ لم أعرف ماذا يحدث لي، كنت أعتزل في غرفتي أتابع فيلمًا إباحيًّا اشتريته من صديق، وعرفت من هنا ما هو الجنس، وكيف تريده المرأة، كانت أختي عبئًا عليَّ منذ عرفت أن شرفي يكمن في جسدها ويجب أن أسارع في التحكم فيها ومراقبتها خوفًا من أن تدنسني بالعار، خلقَ هذا صدعًا عميقًا في علاقتنا، عشت حياتي محاولًا إثبات رجولتي بشتى الطرق «النجاح الدراسي، كمال الأجسام، والجنس»، حاولت الانتماء إلى شيء ما، حتى إنني جربت حفلات الكحول والحشيش والليريكا، لعلها تكون ملاذًا لوحدتي الداخلية، ومع ذلك ظللت أشعر بالضياع ولا أدري ما مفهوم الرجولة الحقيقي.

علاقتي العاطفية: لا أعرف كيف يجب معاملة النساء، كانت حيلتي أن أوضح لها في أول العلاقة أنني أعشقها وأنها مميزة، وألمح لفكرة الزواج، وما إن أضمنها أضعها في رف الاحتياط باحثًا عن الأخرى، فأنا أعشق التعدد، يشعرني بأنني مرغوب.

مفاهيم خاطئة في تنشئة الرجل وتأثيرها:

الضرب سلوك غير سوي سواء كان الطفل ذكرًا أو أنثى، وهو يساهم في خلق كبت عميق في الشعور، وخوف من التعبير، وقد تتكون عقد الاستحقاق والخضوع والنقص في كثير من الأحيان.

ملاحظة مهمة: استجابة كل إنسان لمثل هذه المواقف تختلف من شخص لآخر فقد يضرب ثلاثة أشخاص ويتعرض كل منهم لعقدة مختلفة، أو قد لا يتعرض لشيء. فالعقل البشري معقد جدًّا في هذه الآلية، وكل إنسان متفرد في تجربته.

من المقولات الشعبية الدارجة في مجتمعاتنا «كلنا تعرضنا للضرب في طفولتنا ولم يحدث لنا شيء، ضربنا أهالينا وصنعوا منّا رجالًا». هذه أفكار موروثة مشوهة تعزز مفاهيم غير سوية، يعتقد هؤلاء أنهم لم يتأثروا لكن إن نظرت إلى شخصياتهم وطبيعة علاقاتهم لوجدت خللًا عميقًا، خاصةً في العلاقات العاطفية.

العلاقة العاطفية تكشف عقد الإنسان النفسية.

للأسف، تُعَامَل الأسس العلمية لتنشئة الطفل بنوع من اللا اكتراث، وتؤخذ موروثات الأجداد الفكرية وتلقن للأطفال وكأنها حقائق، ونعيد إنتاج أنفسنا بدلًا من تطوير عقول الجيل القادم.

عند شعور الطفل بالخوف من التعبير، تكون قد حرمته من تكوين رباعية ذاته الحقيقية معتقد، عمل أو «شغف»، علاقة، نمط حياة، فهو لا يستطيع أن يكون على سجيته ولن يشعر بالتقبل، ومن جهة أخرى سيتعرض للكثير من الظواهر التي لن يستطيع الحديث عنها، ربما تحرش جنسي أو تنمر لأنه يخاف ولا يشعر بالأمان الداخلي، حيث إن تعلقه بأبويه أصبح تعلقًا غير آمن «غير مبني على تقبل كامل» وسيكون أيضًا خائفًا من أي خطأ، وهذا سيحرمه من الكثير من التجارب في الحياة التي هي معيار أساسي للنضج.

كلما ازدادت تجاربك بالحياة وأمعنت في دراستها، ازداد نضجك. فهو أبدًا غير مقترن بعمر الإنسان.

الأم التي تعاني عقدةَ الخضوع ستجعل طفلها يشعر بأنه لا يملك سندًا أو مأوى، فهو يعرف يقينًا بأنه إذا تعرض للضرب أو الإهانة من الأب المتمادي فلن يجد محاميًا صارمًا للدفاع عنه ببسالة، فالأم التي تملك استحقاقًا وثقة بالنفس لن تسمح بأي تمادٍ مع طفلها، وستقف بوجه الأب وقد يصل بها الأمر للانفصال عنه إذا أصر على التمادي في عنفه ضد طفلها. لكن الأم الخاضعة تظل صامتة، ترى أبناءها يتعرضون لمثل هذا الأذى وتردد «سأظل لأجل أبنائي» دون أن تحرك ساكنًا.

لن يحترم الطفل أمه ولن يثق بها إذا مر بمثل هذه التجربة، الأم التي تهان أمام عينيه لن يثق يومًا بآرائها ولن تكون لها قيمة عالية لديه، إما سيشفق عليها أو سيتمادى عليها، وهذا يعتمد على نمط شخصيته وكمية

التشوهات التي تعرض لها، وذاته الحقيقية إن كانت تميل للخير أو لإيذاء الآخر.

لا توجد مصطلحات مثل الخير والشر بالتحليل النفسي، لكن نعبر عنها بالقدرة على إيذاء الآخر كمصطلح، ويختلف البشر في هذا الأمر.

تنتشر في المدارس مفاهيم غير سوية عن ماهية الرجل وتعريفه، يقدمونه كمزيج مشوه لعادات وتقاليد ومعتقدات غير سوية.

تتم السخرية من كلمة مشاعر وربطها بالأنوثة، والمشكلة هنا تكمن في أننا منذ طفولتنا نربط كلمة شعور بالعار فتصبح كل صور التعبير عن المشاعر من حزن وخوف وألم وحميمية أمرًا خاطئًا ومعيبًا ولا يمكن البوح به، والمعضلة الأخرى أننا نربط الأنوثة بالدونية، فأنت عندما تلقّب رجلًا بـ «الأنثى»، يراها إهانة عظمى، وهذا يشوه النظرة للجنس الآخر أيضًا.

إذا أمعنت الملاحظة في اللغة الدارجة بين الرجال، ستجد السخرية والوقاحة والشتم هي اللغة المتداولة والمتعارف عليها، ومن فقد القدرة على التعبير عن مشاعره سيتلوث بهذه الطرق من التعبيرات غير السوية.

في بعض الأحيان تستخدم السخرية كوسيلة للقرب والألفة وتكون على شكل مصطلح عامي يدعى « الميانة»، رغم أن معنى كلمة « الميانة» الحقيقي هو أنني قريب منك وأستطيع التعبير بحميمية وثقة متبادلة، ولكن ساء استخدامها بتعبيرات غير سوية.

قد تجد شابًّا يعبر لآخر عن شوقه له بشتم مثل (يا حيوان اشتقنا لك) لأنه يخجل من قولها (اشتقت لك، أو لك محبة كبيرة في قلبي)، لاحظ أنه استخدم أسلوب الجماعة «اشتقنا لك» وليس «اشتقت لك»، وهذا يدل على خوفه من الحميمية والقرب بشكل سوي، لربما يُفهم بشكل خاطئ.

التنمر يساهم في تحطيم الاستحقاق، وإذا لم يتم توضيح كيفية التعامل معه على أرض الواقع فأنت في الطريق إلى الهلاك النفسي مستقبلًا، نحن نعيش في عالم تحكمه إرادة القوة، فإن لم تكن ذئبًا أكلتك الذئاب، وهنا يجب أن يتم إعداد الطفل بالفنون القتالية وأساليب الدفاع عن نفسه قبل كل شيء، لأنه لربما تعرض لموقف يجب أن يتعامل معه بسرعة ولا يستطيع الانتظار للشكوى على المتنمر، وإذا مر الموقف وتم ضربه أو إهانته ولم يرد بنفسه سيخلق هذا صدعًا في نفسه ولربما عقدة الخضوع.

باختصار مَن يضربك اضربه، ومَن يهينك أهنه هو مبدأ الواقع، لكن إذا تركته يضربك ثم اشتكيت أو تركته يهينك وأدرت ظهرك متجاهلًا سيصنع هذا كبتًا شعوريًّا في أعماقك، وقد تعود للمنزل وأنت تتفكر لماذا لم أرد؟ وتتخيل سيناريوهات ترد فيها على هذا المتنمر «سردية الخيال».

نصائح بعض الأبوين تقول «لا تفعل شيئًا وقدم شكواك في مَن يتعدى عليك، كن حذرًا فقد تتعرض للضرب المبرح أو الطعن وتتأذى» فتجعله خائفًا غير قادر على الدفاع عن نفسه.

يجب أن يشعر الطفل بالأمان مع الأبوين لكي يستطيع فتح قلبه ومحاورتهم ومشاركة مخاوفه، ولكن الأبوين اللذين يعتمدان منهج الوعظ

والتخويف من العقاب، يجعل الطفل مترددًا في طرح خبايا نفسه، ولهذا كثير من الأطفال يتعرضون لتجارب مثل التحرش والتنمر ويظلون صامتين.

يؤلمني جدًّا عندما أسأل الشخص عن علاقته بأحد الأبوين ويذكر أنها رسمية، فأساس العلاقة معهما هي تنشئة روحية عاطفية نفسية وليست اعتناء ماديًّا فقط. ولكن للأسف الوعي الجمعي بفكرة الإنجاب منخفض، ولو كان بيدي لجعلت هناك قانونًا يفرض على الأبوين التسجيل في أكاديمية لتنشئة الطفل السوي، ولا يسمح لهما بالإنجاب إلا إذا نجحوا في أهم منهج قد يدرسونه في حياتهم، منهج تنشئة طفل واعٍ.

تجارب تشوه العقل اللاواعي لدى الشاب:

قد يكون أغلب الشباب تعرض لمشاهدة الأفلام الإباحية في هذا العمر عالميًّا، وليس فقط في الوطن العربي، ولكن في مجتمعاتنا وبسبب الكبت الجنسي النابع من الثقافة العربية ومن آلية منع الاختلاط بين الجنسين قد يزيد من احتمالية الهوس بمشاهدة هذه الأفلام.

العار المرتبط بمصطلح الجنس يقلل من احتمالية مناقشته مع الأبوين، وضعف الثقافة الجنسية ومنع الاختلاط سيجعل هذه الأفلام هي المصدر الأساسي للثقافة الجنسية لدى المرأة، وخطورتها أنها تعرض العملية الجنسية بشكل مشوه بين الرجل والمرأة، وتقدم الأساليب السادية والمازوخية على أنها مصدر اللذة والطريقة المُثلى لمعاملة الجنس الآخر

(سؤال عقدة الجنس)

هذا الأمر شائع، بل قد يكاد يكون عرفًا بين الشباب المراهقين، لكن وللتوضيح هو لا يقتصر أبدًا على المراهقين، فالبعض يدمنه بحكم الكبت الجنسي وانتظار ميعاد الزواج، فيقتات بعض الكبار على هذه الأفلام للحصول على النشوة الجنسية.

العلاقة مع الأخت أو الأم أو الابنة:

مفهوم الشرف مستمد من ظاهرة الذكورية المتوارثة، فيصبح شرف الشاب ليس في ذاته وأخلاقه وإنسانيته، بل يكمن في جسد أخته، والغريب العجيب هنا أن العكس ليس صحيحًا، أي إن شرف المرأة ليس مرتبطًا بالرجل، وإذا نظرنا إلى أبعاد هذا المفهوم الخاطئ سنجده بُني لفرض تسلط الرجل على المرأة.

الشرف الحقيقي هو الصدق في القول والفعل والحياة المتوازنة بلا أي ازدواجية التي تمثل ذاتك الحقيقية.

المضحك المبكي أنه إذا أحب إنسانة قد يشارك أخته بالتفاصيل طالبًا يد العون والنصيحة في التعامل مع المرأة التي أُغرم بها! لكن لو أحبت هي شخصًا في إطار محترم وشريف، وعرف أخوها بهذا سيتم إهانتها وتعنيفها وقد تصل في بعض الأحيان إلى القتل باسم الشرف.

قد يستحي من الخروج مع أخته أو أن يراها أصدقاؤه، وقد يلقبها بـ «الأهل» بدلًا عن قوله أختي فلانة، ويفرض عليها ما يناسبه من الملبس، ويخجل من أن يمسك يدها أحيانًا وهو يمشى بقربها.

لن تشعر هذه الفتاة مع أخيها بالراحة والتقبل الكامل، ولن تستطيع يومًا فتح قلبها له، فقد يثور عليها في أي لحظة، ولعلها تخرج في زي أمامه ثم تلقي به في السيارة وترتدي ما تريد خارج المنزل خوفًا من أن تهان على ملابس لا تناسب رأي أخيها حتى لو كانت محتشمة، فتحولت العلاقة من أخوين متكافئين إلى سيد وتابع، متسلط وخاضع، وتُغطى بكلمات معسولة مثل: «أنا فقط أريد مصلحتها وأخاف عليها». بينما الحقيقة أنه لا يفكر إلا بصورته الذاتية أمام أقرانه الذين يحملون الفكر ذاته.

إثبات الرجولة والانتماء للجماعة:

يحتار الشاب وهو يكبر متسائلًا عن كيفية أن يصبح رجلًا في هذا المجتمع، وإن كان الأب قاسيًا أو غير موجود أو غير ناضج أو يملك عُقَدًا وتشوهات في مفاهيم الرجولة، سيكون المصدر الثاني له هو رفاقه الذين يحاول الانتماء إليهم ليشعر أنه ليس وحيدًا، فيبحث عن المصادر التي تجعله متقبَّلًا بينهم.

قد يكون النجاح الدراسي ومن ثم المهني، أو القوة البدنية، أو القوة الجنسية والقدرة على الحصول على أكبر عدد من أرقام الفتيات والمواعيد أو العلاقات المتعددة التي قد تعلي من قيمته كرجل مرغوب.. ليتم التصفيق له من قِبَل هؤلاء الرفاق الذين تشوهت لديهم المفاهيم، وإن لم

يجد هذا الاحتواء من أقرانه أو عدم تقبلهم له فقد يتجه إلى إدمان الكحول والمخدرات للهروب من الذات والانغماس بالملذات، لعلها تخفف وطأة الوحدة التي يعاني منها هذا الشاب.

الصراع النفسي في العلاقة العاطفية:

يُبَرمَج الشاب في كثير من الأسر على الزواج ما إن ينته من دراسته الجامعية، وعادة يتزوج من البنت التي تختارها له أمه أو التي توافق معايير المجتمع من ناحية الصلاح.

المرأة الهادئة الناعمة الرقيقة الخاضعة المطيعة التي لا تخالف أوامره، وتؤدي واجباتها الزوجية على أتم وجه، وتنحصر العلاقة معها في ثلاثية الإنفاق والعلاقة الزوجية وإنجاب الأطفال، لتهتم بهم وبه.

يُعجَب ويُغرم بالفتاة القوية صاحبة الشخصية، لكن لا يستطيع الزواج بها لأنها لن تتوافق مع الصورة الاجتماعية المناسبة له.

«حمد» في قصتنا لا يملك أي أساسيات للعلاقات الاجتماعية أو التعامل مع المرأة، وللأسف أغلب ما يُطرح من أفكار حول العلاقات الإنسانية في مجتمعاتنا يغلب عليها السطحية، وتأتي بعيدة عن المفاهيم التحليلية للنفس البشرية، فتأتي الأفكار الساذجة على غرار: (المرأة تحب الاهتمام والاحتواء والكلمة الطيبة) مثل هذه النصائح الوعظية الساذجة لا تسمن ولا تغني من جوع فالواقع مختلف جدًّا، والإدراك لا يأتي إلا من خلال التجارب المدروسة.

الجفاف الذي تلقنه «حمد» في طفولته يظهر اليوم في عدم قدرته على التعبير عن مشاعره بشكل تفصيلي، فبدلًا من أن يقول لحبيبته (هذا الفستان يناسب قوامك)، يقول (هذا الفستان جميل). هذا فقط مثال بسيط على عدم القدرة على التعبير التفصيلي، والإنسان بطبعه يتأثر بهذه التعبيرات وهي أحد أسس الجاذبية.

«حمد» لربما تبلدت مشاعره من ضرب الأب، وكبته لمشاعره، حتى وصل إلى مرحلة أنه ربما لا يعرف ما يشعر به، بل قد يشعر بالعار والخجل من أي تعبير عن الحميمية أو القرب.

التحايل العاطفي بالاندفاع بالشعور:

يندفع الشخص بتعبيراته الشعورية وكأنه أحبها من أول شهر، فيعتني بتفاصيلها ويوجد بجوارها صباح مساء، وبما أن نسبة ليست قليلة من نساء المجتمع يعانين من الخواء العاطفي بحكم جفاف الأب أو عدم وجوده أو أسباب أخرى (سؤال صندوق الاحتياط) فسيقعون بالمصيدة.

أن تندفع بالشعور مع الأجوف يعني أنك وفرت له شيئًا كان جائعًا للحصول عليه، وأن تخلق له روتينًا وهميًّا بالاعتناء فأنت خلقت له الجنة في الأرض، فتسقط بالفخ خاصة مع بعض تلميحات الزواج التي تبحث عنها الكثير من النساء اللواتي تبرمجن على عقدة العنوسة (سؤال صراع الأنوثة).

الضمان يعتبر أمرًا سلبيًّا من ناحية الجاذبية، فكلما بذل الآخر مجهودًا للوصول لك ارتفعت قيمتك في عينه، أما سرعة الضمان فإنها تجعلك تصبح في عداد الاحتياط.

إحدى الحاجات الأساسية هنا لدى «حمد» هي نشوة المرغوب، والتي تعزز قيمته أمام ذاته والتعدد هنا أصبح مصدرًا يستمد منه حمد استحقاقه.

محاكاة العقل: ما مفهوم الرجولة من منظور التحليل النفسي؟

التعبير عن الشعور بصدق:

التعاطف والإحساس بالآخر والقابلية للجرح - Vulnerability- والحميمية والقرب.
التعبير التفصيلي عن كل ما تشعر به كما هو بلا خجل أو الإحساس بالعار. فالخوف والحزن والألم والبكاء مشاعر إنسانية سوية، يجب أن يتم التعبير عنها والابتعاد عن كبت الشعور المشوِّه للإنسان.

مَن عرف نفسه، من يمتلك علاقات تمت وفقًا لخياره الشخصي بانتقائية، من يمتلك عملًا يمثل شغفه، من يتميز بنمط حياة مخطط وفق نظام منتج متفرد. من يدافع عن قضاياه في الحياة وتظهر قيمه في المواقف على أرض الواقع دون ازدواجية في المعايير أو إرضاء للآخرين على حساب نفسه. من يعامل نفسه كقيمة عالية في علاقته سواء كانت عاطفية أو اجتماعية أو أسرية.. هذا من يستطيع أن يواجه الآخرين بمبادئه ومنهجه بالحياة وما

يؤمن به، دون خوف ومن دون اكتراث بكيف سيُنظَرُ له، فهو يعرف يقينًا نفسه. لا يخاف أن يدافع عن نفسه في أي مواجهة. سيحترم معتقدات أخته وأمه وزوجته وابنته، ربما يزج نفسه بحوارات مثمرة معهن، لكن لا يفرض رؤيته للواقع عليهن.

يعرف جيدًا أنه يبحث عن شريكة حياة مكافئة وليس شخصًا يستعبده.

لا يزيد من قيمته الذاتية كمية النساء المعجبات به، فهو يعرف قيمة نفسه وليس بحاجة لإثبات، بل يعرف يقينًا أنها إثباتات تافهة لا تمثل له شيئًا.

في علاقته العاطفية، لا يكترث بالتفاهات حول مظهرك الخارجي، بقدر اكتراثه بمن أنت ومحتوى عقلك والحوار الناضج الذي يبني أواصر العلاقة.

يدافع عن حقوق المرأة ليس لأنه منحاز لها، بل لأنه لا يرضى أن يرى إنسانًا مضطهدًا لا يأخذ حقوقه كاملة دون أن يحرك ساكنًا.

لا يزج بنفسه في مقارنات ساذجة مع رجال آخرين، لأنه يعرف أنه قيمة عالية، لأنه هو فقط، ليس لأنه حصل على أي مصدر من مصادر الاستحقاق الخارجية (سؤال الاستحقاق المزيف).

يعرف يقينًا أن حياته الجنسية ليس لها أي دخل برجولته فالحيوان ذاته يملك حياة جنسية.

يشق طريقه الخاص في هذه الحياة تبعًا لما يراه صحيحًا ولو خالفه الجميع فهو قائد لسفينته.

لا يرضى أبدًا بالتمادي عليه، ومستعد كل الاستعداد لأعلى أشكال المواجهة (سؤال عقدة الخضوع).

يتعلم من كل من يخالفه بالواقع، ولا يعيش سجينًا لموروثاته، بل يخوض التجارب المجهولة والأفكار الجديدة بعين واعية.

أن يكون متطلعًا ويدرس تجاربه ويقرأ من كل شيء لكي يكون صاحب قرار صارم ويعرف كيفية اتخاذه.

مهذب السلوك ولبق المعاملة والحوار، منصت وليس مبتذلًا في التعبير.

يحافظ على لياقته ويتدرب على مهارات تجعل جسده صلبًا قادرًا على تحمل متاعب الحياة.

منظم بأهداف واضحة يعمل عليها بصمت فهو صاحب فعل لا قول.

يملك استقلالية ذاته وحدودًا واضحة مع الجميع.

طبيًّا:

كبت الشعور -تصاحبه نوبات الغضب- في عَالَمٍ أدى لجعل الرجل هو النسبة الغالبة في السجون- 15 رجلًا لكل امرأة واحدة في إحصائية -(AWPD) تحليليًّا لا أراه فرقًا يعود للفوارق البيولوجية فقط، بل لتنشئة الرجل على منهجية كبت الشعور والعنف الجسدي كعلامة على الرجولة.

النرجسية والسيكوباثية «المعادية للمجتمع» تكون بنسب أعلى في الرجال وفق الإحصائيات العالمية، وذلك لأن من يفقد القدرة على التعاطف والتعبير والقابلية للجرح، محتم أن يكون هذا مصيره.

أرى أن العلاقة مع الأبوين والتصورات الاجتماعية لكلمة رجل لها تأثير عميق في خلق هذه الاضطرابات، ولا أنكر بالطبع الدور البيولوجي.

يشكو البعض أنه شخصية غاضبة سريعة الانفعال ويعتقدون أن هذا هو طبعهم، لكن في الواقع الغضب له دلالات نفسية، ولو بحثت في طفولتهم لربما تجد إهمالًا عاطفيًّا أو أبًا قاسيًا يضرب على كل خطأ بسيط، فينتج الغضب من تراكمية الكبت من ناحية، وكآلية للدفاع النفسي من ناحية أخرى. ولهذا فإن مصدر هذا الطبع هو الظروف غير السوية. يركز علم النفسي على علاج الغضب سلوكيًّا والتحكم فيه، ولكن البحث عن مصدره وآلية تكونه واقتلاعها من الجذور هو الحل الواقعي الوحيد، وإلا سيكون التغيير لحظيًّا مؤقتًا.

شخصيًّا:

كنت طفلًا حساسًا، وحاولت أن أكون مثاليًّا لكيلا يضربني أبي، ولأحصل على حب أمي المشروط بهذه المثالية التي عشتها. عندما كنت أخطئ لم يكن أبي يعرف لغة الحوار فقد نشأ في بيئة تلقنه أن الرجل يُصنَع بالضرب، جعلني هذا في حالة خوف دائم من أن يلاحظ أي سلوك خاطئ مني.

كنت أخاف التعبير عن أفكاري خوفًا أن أُعاقَب أو أُحاسَب عليها، فإذا تعرضت لأي تنمر لا أتكلم لأحافظ على رجولتي، تجارب التنمر لا تزال محفورة بالذاكرة إلى يومنا هذا؛ لأن أصعب تجربة من الممكن أن يخوضها إنسان أن يقف صامتًا لا يدافع عن نفسه لكيلا يثير المشكلات، ومن ثم يغضب أمه أو يزعج أباه، يؤلمني قلة من يعي البعد النفسي الناجم عن التنمر وكمية التشوه التي تصيب العقل اللاواعي منه.

قد تستغرب تذكري لمثل هذه التفاصيل، ولكن عزيزي القارئ لو جلست مع نفسك وحاولت تذكر الطفولة ستجد أن اللحظات التي تركت انفعالًا شعوريًّا قاسيًا محفورة لا تنسى، وهذا يدل على ظاهرة الكبت.

حاولت الانتماء لجماعات الرفاق بتعلمي أساليب الشتم والسخرية وبُعدي عن التعبير عن مشاعري لما فيه من حرج وعار وتشبّه بالنساء، وخسرت نفسي ومبادئي حينها.

تعلمت مفاهيم كرة القدم وتابعتها فقط لأملك حديثًا مع الشباب.

كنت وحيدًا في الفصل في أثناء الراحات، لا أعرف كيفية تكوين صداقات، وكان أبي مشغولًا جدًّا في عمله فلم يعلمني هذه المهارات، كنت أتساءل لماذا لا يحبني أحد كثيرًا؟ وهذا لأني لم أشعر بالانتماء لما يحبون، ولم أعرف كيف أواجه أي إنسان بشعوري أو عند التجاوز بحقي، كنت تجنبيًّا بطبعي.

كانت كلمة «أنت لست رجلًا» أكبر إهانة قد تتعرض لها في حياتك. لكن المعضلة أن المفهوم المُتّبع لتعريف الرجولة كان مشوهًا، لا أنسى اليوم الذي طلبت فيه من أمي ألا تأتي لاجتماع أولياء الأمور بالمدرسة؛ لأن أصدقائي كانوا يسخرون من رجولتي، لأن أمي تضع الميكب، يا ليتني كنت أعرف حينها ما أعرفه اليوم لضحكت على عقولٍ قد أكل عليها الدهر وشرب، عقول بدل أن تفخر بأسماء أمهاتهم، تعتبرها أمرًا يدعو للعار، عقول جعلت من جسد المرأة مصطلحات للشتم، ما يعبر عن مدى تسليعهم للمرأة واحتقارهم لها، وينافي ادعاءاتهم المتحايلة بأنهم يحترمون المرأة. «أتحدث هنا عن كل رجل ذكوري يرتجف إذا سمع بكلمة حرية المرأة، وهم فئة ليست قليلة في مجتمعاتنا».

عاطفيًّا، كنت أتمنى أن تحبني الحسناء الجميلة التي يقول عنها جميع أصدقائي: محظوظ من كانت هذه زوجته. وهذا جعلني لا أعرف قيمة نفسي في عالم العلاقات، كنت لا أصدق إذا أُعجِبَت بي فتاة، لأنني لم أر أي شيء بي يستحق الإعجاب! فأنا لم أكن يومًا أعرف قيمة نفسي.

الحالة (2)

صراع الأنوثة

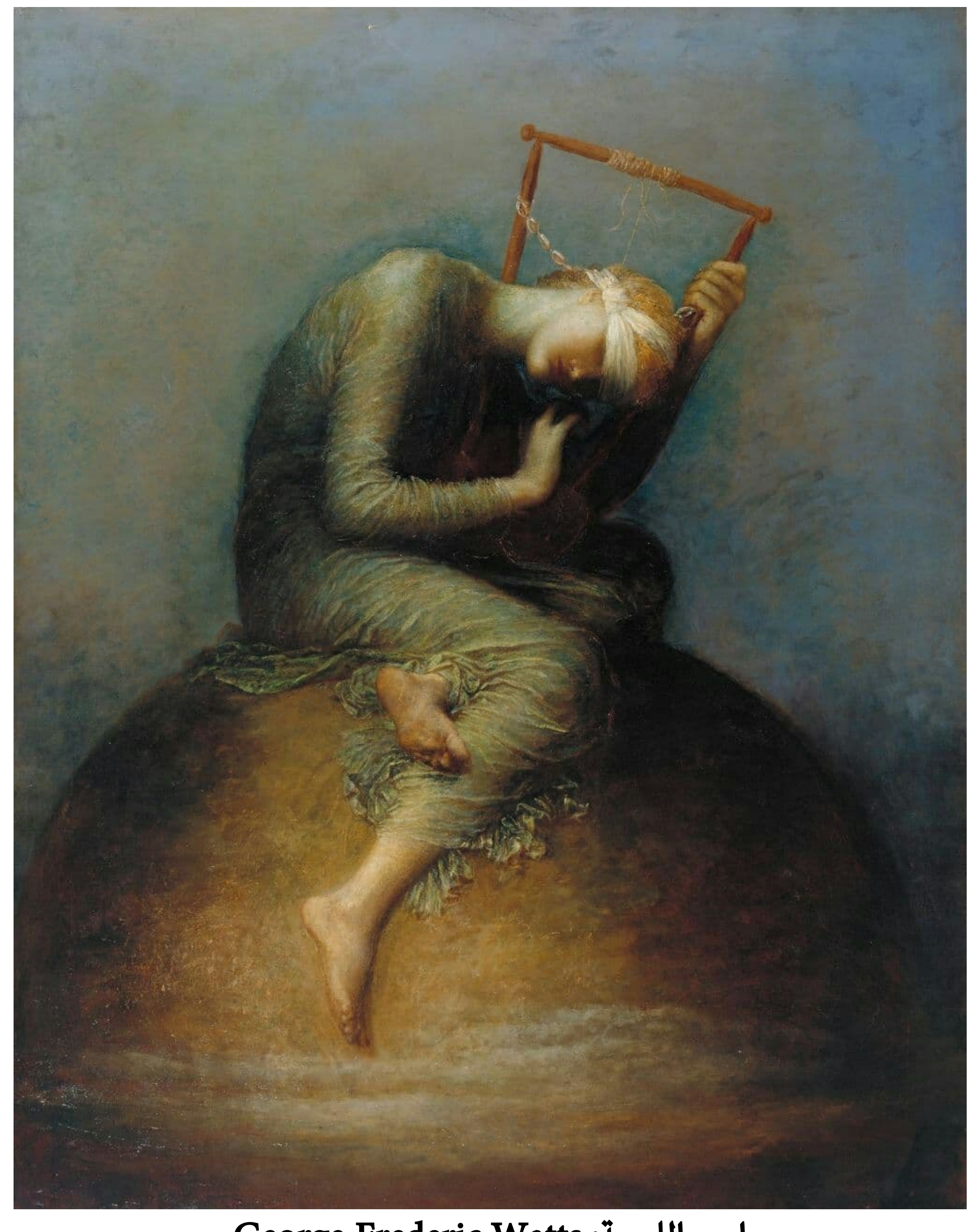
ما أبعاد المصطلح المؤذي: عانس؟

ما تعريف الأنوثة الحقيقي؟

ما التأثير السلبي للحماية المفرطة؟

هل تلميحات الزواج خدعة؟ هل تملك إدراكًا عاطفيًّا؟

ما أسس التعارف العلمية السوية؟ كيف تعرف جدية الشريك؟



اسم اللوحة: George Frederic Watts

أنا مريم، عمري اثنان وثلاثون عامًا، في طفولتي كانت أمي تمنعني من الرياضة وتذكرني بإلحاح بأهمية تعلمي للطبخ والتنظيف واستقبال الأهل في الزيارات الأسبوعية الإلزامية التي لم أكن أحبها، كانت تصر على الاهتمام بمظهري الخارجي كثيرًا حيث كانت تعتقد أن الرجل الشرقي يبحث عن المرأة السلعة -النموذجية- التي تعرف كيف تدير بيتها، وتكون ذات شكل جميل وصوت منخفض به شيء من الخضوع حتى تصبح أكثر أنوثة. كانت ترفض أن أخرج مع صديقاتي من دونها، حيث تعتقد أن الصديقات سيغيرن من طريقة تفكيري، وربما يعلمنني طريق الانحراف، كنت أريد إكمال دراستي في الخارج، فاستَعنتُ بأبي ليُعينني على قرار الدراسة وما وجدت سوى خيبة الأمل، حيث رفض قائلًا: «عندما تتزوجين افعلي ما يحلو لك»، عشت حياتي بانتظار هذا الرجل الذي من خلاله سأكون قادرة على تحقيق الكثير من أحلامي بممارسة هوايات يرفضونها، ولكي أبتعد عن سلطة أمي وتعسفها.

نفسيًا.. كنت ألاحظ صديقتي المقربة لم تذكر لي أي شيء عن خطبتها إلى يوم زواجها خوفًا من الحسد، وأختي المطلقة كيف تُعامل في المنزل ويُنظر لها وكأنها من سيسبب العار للأسرة، في كل تجمع للأهل يتحدث الأغلبية عن علاقاتهم العاطفية، وأنا أحصل على نظرات الشفقة ودعوات المواساة، حتى المجتمع ذاته يرمقني بنظرات تثير الشفقة لأنني لم أحظ بالزوج المنتظر، وليس لدي مكان في جلسات النساء الخاصة وأحاديثهن، فلجأت إلى كتب التنمية البشرية حتى أطبق بعض ما يقدمونه من نصائح حول وسائل جذب العريس.

عاطفيًّا.. تعرفت إلى رجل كان يقول لي في الأسابيع الأولى «إنه حان وقت الزواج له، وأنه يحس بالوحدة دون زوجة، سألني هل من الممكن أن توافق عائلتي على الزواج من شخص مثله»، شعرت أنه يريد الزواج بي وأخيرًا وجدت مفتاح الحرية، فكنت واضحة معه وأخبرته أنني لا أزج بنفسي بعلاقة ليس لها مستقبل، وهو وضح لي أنه كذلك، بعد شهر ألححت عليه بالتقدم لخطبتي وأنه ليس من داع للتأخير، لكنه رد بأن ظروفه ليست مناسبة ويحتاج تجهيز نفسه، وكل شيء بوقته جميل. ثم بدأ تدريجيًّا بالانسحاب، وازداد خوفي وذكّرته بأني لا أدخل سوى في علاقة جدية وأنه يجب أن يتخذ قرارًا سريعًا بالخطبة، أشارت عليَّ صديقتي أن أقضي معظم الوقت برفقته حتى يشعر بأني أرغب به، فأصبحت متوفرة أكثر حتى أكسبه وأكسب حبه، إلا أنه واصل انسحابه وحاول الفرار من علاقة جادة. ربما لا يوجد توافق بيننا لكنني أريد زواجًا عقلانيًّا ولا تهم العاطفة الآن.

العنوسة: تعريفها وأبعادها:

هو مفهوم غير سوي تم إنتاجه من مجتمع ذكوري لكي يرتبط استحقاق المرأة وقيمتها الذاتية بوجود رجل وليعزز الشعور بالوحدة لدى المرأة غير المرتبطة.

الحاجة لإنسان آخر يؤمن بنا ويدعمنا لنكون أفضل نسخة من أنفسنا ليست أمرًا خاطئًا، لكن جعل هذا الشخص مصدرًا نستمد منه القيمة الذاتية بدل أن يكون قيمة مضافة لحياتنا هو الخلل.

يتم ربط حرية الفتاة بوجود زوج، فهي اليوم ممنوعة من السفر، ومن الخروج لوقت معين ومن ممارسة عمل مختلط، ومن ارتداء أزياء ملونة إلى أن يأتي هذا الفارس المحرر الذي إن وافق على هذا فهي حرة، حيث إنها خرجت من سلطة الأب إلى سلطة الزوج، أرى العديد من النساء يتزوجن فقط للهروب من المنزل، وهذه جملة شهيرة تتردد على ألسنتهن، وقد يرون هذا الزوج مميزًا فقط لأنه يعطيهن حقوقهن.

لا أنسى امرأة قالت لي: «رغم أن زوجي لا يناسبني أبدًا، فإنه يعطيني حقوقي وهذه عملة نادرة في يومنا هذا» ولكن هي غير واعية أن هذا أبسط حقوق الإنسان التي تكفلها الدولة والقانون لها.

نحن نعيش في عالم تُنتزع فيه الحقوق انتزاعًا.

قد يكون هاجسًا لبعض الآباء وجود فتاة غير متزوجة، ويشعر بأنها عبء ثقيل عليه، وقد يشك دون سبب، وهذا يُحدث صدعًا في مشاعر الفتاة، وتفقد الثقة بينها وبين أبيها، بل إذا أحبت شخصًا ما ذات يوم فلن تذكر لأبيها شيئًا عنه، حتى بعد أن يخطبها، خوفًا من بطشه بها إذا علم بالأمر، فأين يا ترى سيكون مفهوم التقبل؟! كثير من النساء يعيشن حياة مزدوجة أمام الأب، لأنهن يعرفن يقينًا أنه لن يسمح لهن بمناقشة مفاهيم الحياة الاجتماعية والعاطفية، فهذا دور الأم. لكن هذا عارٍ من الصحة، دور الأبوين هو التقبل الكامل للطفل، وهذا سيجعله يشعر بأمان وراحة عميقة في سرد تفاصيل حياته، لأنه يعرف أن أباه لن يحكم يومًا عليه بل سيؤمن به ويتقبله ويحس به ويدعمه ليكون أفضل نسخة من نفسه.

التركيز على المظاهر يدل على تركيز الأب على الطقوس الاجتماعية بدل أن يغرس فيها مفاهيم أخلاقية وروحية تساعدها على أن تعيش كقيمة عالية.

ظاهرة أخرى هي المطلقة في مجتمعاتنا، وكيف تلحق بها سمعة غير سوية، ويتم إشعارها بأنها قد تكون مصدرًا للعار والتشكيك الدائم بها، ناهيك بالضغط النفسي والابتزاز العاطفي الذي قد تتعرض له من قبل الأهل لكي تعود لزوجها، ظاهريًّا يعطون إيحاء بأنه لأجل إصلاح المشكلة فقط، لكن باطنيًّا نسبة ليست قليلة منهم لا يريدون أن تلحق بهم هذه السمعة، وما لا يعرفونه أن الناس فعلًا لا يكترثون بأحد، وأنه وجب عليهم دائمًا وضع مصلحة ابنتهم وقيمتها فوق كل شيء، علمونا ألا تفعلوا هذا أمام الناس وخذوا الحذر كيف ينظر إليكم الناس، يا ليتهم علمونا أن رأينا بأنفسنا هو ما يهم.

قانون الجذب لأجل أن يأتي الشريك:

لا أتفق مع الطريقة التقليدية لعلم التنمية البشرية في الترويج لقانون الجذب، حيث إن فكرة تخيل وجود الشريك قبل أن يأتي، يحولنا لعقدة سردية الخيال. فأنت هنا تعطي لعقلك نشوة الفاعل وتسكن أمله لحظيًّا، ولكن هذا سيضر فأنت لا تعمل بالواقع على أي نتيجة حقيقية وتتمسك بأمل مزيف، كن واقعيًّا وتذكر أن تعلقك بهذه النتيجة سيجعلك تندفع مع أي شريك محتمل، وستصبح مُنفِّرًا لأنك ستكون متوفرًا مستباح الحقوق، وهذا منافٍ للجاذبية من ناحية تحليلية.

إذا أردت أن تستشعر أنك تقف بصف نفسك، فأحب ذاتك وكن صديقها وعامل نفسك كقيمة عالية، ولا تزج بنفسك إلا في التجارب السوية. (سؤال اختيار الشريك المناسب)

السحر كمانع من وجود الشريك:

في مجتمعنا، تجد مصطلح السحر مقترنًا بموضوع الزواج والطلاق، وسر هذا الاقتران هو وجود عقد نفسية مرتبطة بالعنوسة والطلاق، فالعانس هي الناقصة المسكينة المثيرة للشفقة التي لم يأت الرجل ليحررها ويكملها، والمطلقة هي المغضوب عليها التي لا تملك رجلًا يستر عليها. وهي نظرة ذكورية تمثل سلطة الرجل على المرأة، وهنا تلاحظ كيف يعزز مفاهيم مثل: (عرض، شرف، ستر، عنوسة، مطلقة) كلها تأتي تحت نفس المفهوم الأساسي للذكورية والاستلاب لحقوق المرأة سواء كانت من ناحية المعتقدات أو العلاقات أو العمل أو نمط الحياة (الرباعية لخلق ذات الإنسان وتحقيقها)، أمثلة عشوائية لحالات أصادفها بالعيادة بين السحر والحقيقة الواقعية المؤلمة التي لا يريد تصديقها الشخص وقتها:

سرقت زوجها منها بالسحر = الزوج يعيش بازدواجية الرجل العربي بسبب تنشئته، وهي تعاني من عقدة الخضوع التي لا تجذب إنسانًا. (سؤال النرجسي)

يشعر زوجها بأنه لا يستطيع الاقتراب منها ولا ينجذب لها، وهذا لتعرضه لنوع من السحر جعله يمقتها = الزوج يعاني من عقدة شكل بسبب

مشاهدة الأفلام الإباحية، ولم يجد زوجته متوافقة مع خياله ففقد اكتراثه بها.

تشعر بأنها لا تطيق زوجها وتنفر منه وتكره حتى رائحته، وهذا يدل على وجود سحر لخلق كراهية لزوجها ليدمر بيتها = لديها تراكمية كبت الانفعالات الشعورية لهذا الرجل الذي يعامل البيت كفندق ويشعرها بالتقصير الدائم، ويغضب على كل شيء، ويشاركها علاقة حميمية غريزية بغير عاطفة إلى درجة فقدت شعورها بل تحولت للنفور.

أصبحت الشعوذة تجارة مدرة للأموال، الذكي منهم سيربط ما يقول بمفاهيم ترتبط بثقافة الشخص وسيقنعها بظواهر ستحدث وغالبًا ستحدث من صنع العقل اللاواعي بتأثير يشبه البلاسيبو - Placebo - أي إيمانك بأن الظاهرة ستحدث سيساعد في خلقها بالواقع، فسيقول لك عندما تقرأ الأدعية الدينية ستشعر بالدوار، وهذا ما سيحصل أو ستجد نفسك ترتجف، وهذا كله تلاعب بالعقول، ومن يعرف قوة العقل اللاواعي للإنسان في اختلاق الواقع سيعرف عن ماذا أتحدث هنا.

توضيح مهم: ليس هدفي هنا أن أقول إن السحر خرافة أو حقيقة، وأحترم كل من يؤمن به ولكن هذه فقط توضيحات علمية لمن لا يفهمون التحليل النفسي لكثير من المشكلات التي يتم إسقاطها على السحر..

الأنوثة: تعريفها وأبعادها:

لا يوجد معايير من الناحية التحليلية لتعريف الأنثى بقدر وجود تصورات اجتماعية يتم غرسها لا وعيًا بعقل الفتاة منذ طفولتها لماهية الأنثى وكيف يجب أن تكون.

تتحكم هذه الصورة الاجتماعية بعقل الطفل، وتجعله يعتقد أنه يجب أن يلتزم بهذه التوجهات الفكرية والسلوكية، لكي يحقق المعنى الحقيقي لنوع جنسه Gender.

اللون الوردي، البعد عن الرياضة والعنف، الرقة والنعومة بالصوت، والإيماءات ولغة الجسد، الهوس بالشكل، عرائس الباربي هي اللعبة المفضلة، والطبخ والتنظيف والحضور لاستقبالات النساء هي المهارات الأساسية.

تجهزي لفارس الأحلام وكوني منذ الآن ما يتوافق مع الزوجة المثالية التي تحترف أعمال المنزل، ليس مهمًّا العمل أو الشهادة العلمية بقدر أهمية الزواج والإنجاب. عاطفيًّا، كوني خاضعة مطيعة، ولو على حساب نفسك.

من هنا يأتي استلاب حرية المرأة في اختيار ماهية الحياة التي تريدها، وصناعة ذات حقيقية تمثلها، وليست ذاتًا مزيفة ترضي من خلالها مجتمعًا يفتقد الوعي.

المؤلم حقًّا أن هذه الطفلة إن حاولت اتخاذ منهج جوهري خاص بها ستهاجم وتنعت بصفات «مسترجلة، عانس» وغيرها.

الحماية المفرطة والتسلط:

تتعرض النساء للحماية المفرطة تارة، أو التسلط تارة أخرى، فمنذ الطفولة قد تحرم من خياراتها في الملبس والخروج للأماكن التي تحبها وممارسة هوايات شغوفة بها كالرياضة أو الموسيقى.

الادعاء أن المحاصرة من باب الحرص عليها بحجة أنها مخلوق ضعيف. لِمَ لا تعلمها منذ طفولتها فنون القتال والدفاع عن النفس وقوة المواجهة والقيمة الذاتية؟

الإدراك العاطفي يرتبط بالتجارب الواقعية المدروسة، فإذا حرمتها من التعارف السوي على الجنس الآخر ستقل قدرتها على رؤية أبعاد سلوكياتهم، وإذا منعتها عن الاختلاط ستقلل فرصها في معرفة إنسان قد يكون شريكًا في المستقبل، كلما عرفت بشرًا أكثر زاد الإدراك الاجتماعي والعاطفي من التجربة. (سؤال الزواج التقليدي)

قد يصل الأمر إلى حرمان الطفل من خصوصيته في هاتفه أو في غرفته والتدخل بالتفاصيل الصغيرة بغرض الحماية، ومن هنا تبدأ جمل مثل (لا أستطيع إخبار أمي أو أبي بهذا الحدث) لأن الطفل فقد الشعور بالأمان وأنه محل للثقة من طريقة معاملتهم، الأبوان يجب أن يكونا أصدقاء لك ويتقبّلاك بجميع خياراتك ويحاولا جاهدين تقويم السلوك من خلال الحوار والانضباط السوي، وليس بالأوامر التعسفية بلا حوار واعٍ عن الأسباب وترك حرية الخيار والتجربة للطفل.

القيام بجميع مسؤوليات الحياة بدلًا عنهم، من أوراق حكومية أو مسؤولية مادية أو أعمال منزلية، يعلمهم اللامسؤولية ويجعلهم فاقدين لأبسط مهارات الحياة.

لا تقم بأي عمل لأطفالك يستطيعون هم القيام به - د. جوردان بيترسون

يجب أن أجعل أبنائي يخوضون التجارب الذاتية وأحاورهم فيما بعد عن المواقف وأناقشهم المفاهيم وأتقبل رؤيتهم للواقع ولا أفرض نفسي وآرائي، وكأنني أنا الذي يعرف الحقائق المطلقة، وأجعلهم نسخة مني.

حرمانهم من التجارب بغرض الحماية يجعل العقل غير متمرس في مواجهة المخاوف الخارجية، ومن ثَم حتمًا سيبدأ بصناعة مخاوف داخلية، ويساهم في خلق مخاوف متعددة منطقية أو غير منطقية ربما بشكل قلق أو وسواس فكري ويخافون أن يزجوا بأنفسهم في التجارب الحياتية. فلا أنسى بعض المراجعين في عمر الثلاثين وأكثر حين أطرح عليهم فكرة مثل:

· لماذا لا تدخلين نوادي قراءة تهتم بالحوارات الثقافية، وتكونين وسط بيئة اجتماعية من أناس يريدون أن يطوروا أنفسهم؟

أخاف أن يحكموا على آرائي، ومن التعبير عن مشاعري، وأخاف من وجود الجنس الآخر، لا أعرف كيف أتحدث إذا كان جزء من هذا النادي رجالًا، لن أعرف كيف أصوغ أفكاري.

· لماذا لا تتدربين في نادٍ للسباحة؟

أخاف أن أغرق، وحاولت مرة ومرتين لكن فشلت، وربما تلتهب عيناي وأذناي.

· لماذا لا تسافر مع مجموعة للخوض بنشاط خارج البلاد؟

هذا أمر مستحيل فلم أسافر يومًا وحدي، أنا في بلدي لم أذهب إلى كثير من الأماكن وحدي.

· لمَ لا تشتركي في نادٍ للفنون القتالية يزيد من مهارات الدفاع عن النفس لديك؟

جسدي لا يتحمل هذا النوع من الرياضات فأنا عظمي ضعيف.

مهما كانت التجربة التي أحاول صناعتها لها، عقلها أصبح خائفًا من الحياة، فهل حمايتك المفرطة لها كانت نعمة أم نقمة يا ترى؟

دينيس واتلي « الحياة بطبيعتها خطرة، ولكن هناك خطر واحد يجب عليك تفاديه مهما كان الثمن، وهو خطر ألا تقوم بشيء أبدًا».

بدل أن تحاول جاهدًا حماية الطفل، حوّل مجهودك لجعله قويًّا صلبًا من الداخل فلن تستطيع حمايته طول العمر.

الإدراك العاطفي وأسس التعارف العلمية السوية.

في قصة مريم، بدأ الرجل بأسلوب التحايل العاطفي الشهير في مجتمعنا وهو -تلميحات الزواج- وقد اشتهر هذا النوع في مجتمعنا بسبب اختلاف التوجه في العلاقات بين الرجل والمرأة لدينا.

بحكم ظاهرة الاستلاب لدى المرأة وانغماسها بالحركة الرومانسية وظاهرة العنوسة، ستجد أنها تميل إلى الزواج والبحث عنه سيكون هدفًا رئيسًا في حياتها.

أما الرجل الذي يتعرض لكبت جنسي وعقدة الشكل والتعدد (سؤال عقدة الجنس) ستجد أنه سيميل إلى العلاقات العابرة لإشباع حاجة، ولن يكترث بفكرة الزواج، فهي ليست محورية لحياته؛ لأنه لا ينتقص منه عدم الزواج.

هذا التحليل ليس تعميمًا على الجميع، لكن بسبب وجود هذه الظواهر ستجد أنه النمط الغالب، لا أؤمن بالتعميم، فالتحليل النفسي يتغير بتغيير تركيبة المجتمع المعقدة والمعتقدات والسلوكيات والعادات والأعراف، وهذا قد يغير الكثير من المعادلات التحليلية في الـ50 سنة القادمة.

المقصود بأسلوب تلميحات الزواج هو التطرق لموضوع الزواج بطريقة غير مباشرة وبلا وضوح كافٍ لرسم صورة وهمية يتعلق بها الطرف الآخر ويبني آمالًا عليها.

أمثلة واقعية:

· (والدتي وإخوتي يبحثون عن زوجة لي هذه الفترة).

· (الإنسان عندما يكبر يشعر بأنه بحاجة إلى الاستقرار وتكوين أسرة).

· (لو افترضنا أن شخصًا تقدم لخطبتك، من أصول عائلتي هل ستوافقين؟).

· (ما رأيك بالزواج؟ ولو تقدم لخطبتك شخص مثلي هل ستقبلين به؟).

· هذه الأمثلة تعطي الفتاة ضعيفة الخبرة توقعات عالية وتصدق الكلام على أنه حقيقة، فتتمسك بأمل زائف غير واقعي.

· كيف أعرف إذا كان جادًّا بالعلاقة ويريد الوصول للزواج؟

· هذا أحد الأسئلة الشهيرة للنساء، والإجابة ليست بسيطة لأكون صادقًا.

أسس التعارف السوية من ناحية علمية، ستحتاج إلى المرور بالفترات التالية:

· الثلاثة الشهور الأولى (0-3): للتعارف والحوار الاستكشافي والتحقق من وجود الجاذبية المتبادلة. تصنف فترة تعارف فقط ولا تحوي أي نوع من الارتباط.

· الثلاثة الشهور الثانية (4-6): تلاحظ مواقف الحب التي يتخذها الشخص في حقك، وخلال نهاية هذه الفترة يمكن حدوث العلاقة الارتباطية - Commitment - بعد أن تلاحظ أنه صاحب مواقف حقيقية معك.

· «أنا أعتقد أننا تعارفنا بما فيه الكفاية وأود الارتباط بك».

· الثلاثة الشهور الثالثة (7-9): يلاحظ فيها مدى تقبلك لعادات الآخر وبيئته وطباعه ونواقصه وعقده بعد إخضاع هذه العادات للحوار، ونقاش ما تتقبل وما ترفض، وهنا تستطيع طلب الوصول للزواج بالصوت الصريح.

· «أعتقد أنه حان وقت الزواج بالنسبة إليَّ ولن أستطيع الإكمال إلا إذا كانت العلاقة تحت ميثاق الزواج».

· الثلاثة الشهور الرابعة (10-12): وضع ضوابط واضحة للعلاقة يتم الاتفاق فيها على المسموح والممنوع بالنسبة إلى الطرفين على أساس من التراضي.

· إذا لم يتم الاتفاق على الضوابط قد تنتهي العلاقة، لأنها ستُحدِث خللًا بتقبل الآخر، وحب بلا تقبل لا يكفي. (سؤال اختيار الشريك المناسب)

· عرفنا الآن أن الفترة المناسبة لطلب الزواج هي في الشهر التاسع تقريبًا، ويجب توضيح أن التسعة الشهور يجب أن تتميز بالتواصل الدائم والمباشر.

· لا تصدق أن العلاقة جدية؛ لأنه تقدم لخطبتك في أول شهر، أو لأنه وعدك بالزواج أو قال إن نيتي الزواج، وأيضًا لا يعني أن من تعارف عليك ولم يطرح فكرة الزواج أنه لن يتزوج، كل شيء يتم إثباته بالأفعال والمواقف خلال المرور بمراحل العلاقة من الشهر الأول إلى نهاية السنة.

· قد يقدم البعض على زواجه سريعًا، ويكون ضحية زواج الواجهة الاجتماعية (سؤال صندوق الاحتياط) انظر أنواع العلاقات العاطفية والزوجية في مجتمعنا المعاصر لتعرف ما أعني.

من الطبيعي في قصة مريم أن ينسحب هذا الرجل، فهو وجد شخصًا مندفعًا بالشعور، متجوفًا عاطفيًّا، لا يريده هو كشخص لكن فقط يريد فكرة الزواج، وهو فقط أداة لتحقيق هذه الفكرة وتعزيز استحقاقه، وهذا الاندفاع والتوفر المبالغ فيه لكسبه، كان منفرًا جدًّا، لم يشعر أن هذا الشخص يعامل نفسه كقيمة والضمان السريع يؤكد ذلك.

عندما يندفع الإنسان بالشعور من باب ظاهرة العنوسة ويكون في وحدة عميقة قد لا يختار شريكًا مناسبًا، ويسقط في آلية وهم التحليل «Rationalization» أنه يريد زواجًا عقلانيًّا، وفي الواقع هو فقط يريد الزواج نفسه فحسب، ليستمد استحقاقه منه.

طبيًّا:

· الحماية المفرطة قد تساهم مع مجموعة من العوامل الأخرى لتكوين اضطراب القلق العام أو الهلع أو الوسواس القهري، كما أن لها دورًا في خلق اضطراب الشخصية التجنبية، التعلق غير الآمن في العلاقات العاطفية.

· الإحساس بالنقص لعدم وجود شريك يولد كبتًا عميقًا بالشعور، وربما كراهية للذات وللقدر، هذا قد يساهم في خلق بعض من الاضطرابات النفسية والجسدية.

شخصيًّا:

· كانت تمارس أمي الحماية المفرطة بغرض حمايتي من الأذى لكن هذا أفقدني الكثير من الأساسيات التي تجعلني قادرًا على أن أكون مسؤولًا عن ذاتي، كنت أواجه صعوبة في اتخاذ أي قرار؛ لأنني لم أكن معتادًا على مثل هذا السلوك، وعانيت من عقدة القرار (سؤال عقدة الطفل).

· لكل مَن عاش تحت الحماية المفرطة أريد أن أقول: «ما تحتاج إليه يا صديقي لتصل إلى نفسك ليس مزيدًا من المعلومات والكتب، بل مزيدًا من الخبرات والتجارب، فهمت هذه النصيحة متأخرًا ولكنها كانت نقطة التحول الحقيقي في مجريات حياة إنسان باحث عن ذاته».

الحالة (3)

عقدة الشكل

ما أثر التنمر على الشكل؟

كيف تتكون عقدة النقص بالشكل؟

ما علاقة المجتمع بعقدة الشكل؟

كيف تؤثر عقدة الشكل في العلاقة العاطفية؟

كيف تصل إلى مرحلة التقبل لشكلك الخارجي؟



اسم اللوحة: Jean-François Portaels

أنا سارة، تعرضت للنقد وأنا صغيرة من قِبَل أمي بسبب شكلي، فكانت ترى أن أختي أجمل مني، وتعاملها بتميز لهذا السبب، في المدرسة كان التنمر على «حاجبي ولون بشرتي الأسمر الداكن ووزني الزائد»، شعرت أنني قبيحة جدًّا منذ ذلك الوقت وعملت طوال حياتي لأحسن من شكلي لكنني لا أستطيع تقبله، لاحظت أنني أتجنب البشر خوفًا من حكمهم على مظهري البشع، رغم أنني أسمع الكثير من الإطراءات اليوم على شكلي الخارجي فقد أصبحت مدربة رياضية، وخضعت لعمليات التجميل المتعددة ولا أخرج من المنزل إلا وأنا حريصة على أن أكون بأعلى مستويات الاستعداد، وكأنني ذاهبة إلى حفلة، أخاف أن يراني أي شخص بشكل أقل من هذا المستوى. لكنني ما زلت لا أصدق أحدًا يمدحني، وأي نقد يجعلني حزينة طيلة اليوم ويدفعني للتفكير بعملية جديدة.

في علاقاتي العاطفية، أبحث عن الشاب الوسيم وما إن أجده أعامله بلطف شديد لعله يقبل بي، ولدي معايير عالية للوسامة، وربما تجدني أتفحص صوره بين الحين والآخر لأتأكد أنه يتناسب مع معاييري، ولكن ما إن يتعرف إليَّ هذا الرجل إلا ويتركني فيما لا يزيد على خمسة أشهر، ولا أعرف السبب.

النقد والتنمر على الشكل:

من أسوأ ما قد يمر به الطفل خصوصًا إذا كان من قبل مصدر التقبل الأول للطفل في هذه الحياة «الأبوين»، الطفل بطبيعته «Egocentric» أي إنه سيأخذ هذا النقد على أنه حقيقة، ولن يفكر بأن هذه الأم هي غير السوية، بل سيعتقد أن الخلل فيه هو، ستتشوه نظرته لنفسه ومن هنا ستخلق عقدة الشكل.

لو حدث التنمر لطفلك في المدرسة، وأخبرك به، يجب أن تحاكي عقله بالمفاهيم السوية، وتجعليه يستوعب أن ما حصل كان خاطئًا، وأنه يجب أن يأخذ حقه من أي متنمر ويدافع عن نفسه بشراسة، وتزوري المدرسة اليوم التالي وطفلك معك وتنادي الطفل الآخر وتجعليه يعتذر لطفلك ليسترد حقه وقوته أمام ذاته ولحمايته من هذه العقدة التي تسكن في نسبة كبيرة من أبناء المجتمع وتكاد تكون هي السائدة على النظرة السوية للأشكال.

قد تكون مرتبطة بهيئة الوجه أو الجسد أو اللون وتجعل الشخص طيلة حياته يمقت صفاته ويتمنى تغييرها ولو خضع لأخطر العمليات الطبية التجميلية معتقدًا أنها الطريقة السوية للتخلص منه.

التفرقة بين الطفلين الذي حصل في قصة سارة مع أختها سيجعلها ربما تُكِن البغض والحقد لأختها، أو تستعبد لكل ما تقوم به أختها وتتخلى عن ذاتها لأجل أن تكون نسخة من أختها، لعلها تحصل على هذا التقبل المنشود، المقارنة تقتل الإنسان، لا ترتكب هذه الجريمة في حق طفلك، فكل طفل مميز بذاته ويجب تشجيع تفرده الخاص، ولا تنس أن التفرد هو سر الجاذبية ويفقد الإنسان جاذبيته ما إن يفقد تفرده.

يلاحظ أن أخت سارة أيضًا قد تعاني الهوس بشكلها، لأنها ستلاحظ أنها متميزة بسببه، وأن حبها صار مشروطًا به وستعمل جاهدة على الحفاظ عليه خوفًا من فقدان هذا الحب بالمقابل.

النقص الناتج عن العقدة:

عقدة الشكل ليست سوى أحد أشكال عقدة النقص، يدخل الشخص فيها بمقارنة تلقائية مع الآخر مع شعور بالدونية، دائمًا سيشعر أن شكله غير كاف لإرضائه أو إرضاء المجتمع، ومن الملاحظ أنه إذا وُجِد بحضرة شخص أقل منه جمالًا بمعاييره للشكل سيتصرف بغرور ذاتي، أو كأنه يشعر بالأفضلية.

للأسف هذه المشكلة ملاحظة مع عقدة النقص، ففيها المقارنات دائمة ومستمرة وكأن العالم يحتوي نوعين من البشر، شخص أقل منك وآخر أعلى منك، وتظل المقارنة مستمرة بأسلوب غير سوي.

لا ننكر أن المقارنة تم تصنيفها في بعض أبحاث الطبيعة البشرية «بحث روبرت قرين» على أنها جزء من الطبيعة البشرية ولكن الإنسان السوي يستخدمها بطريقة صحيحة، حين تخلق المقارنة تحديًا بين الشخص وذاته ليصبح أفضل، أو بشخص يملك صفة مميزة ويعمل بصدق للوصول إليها لكن بلا شعور بالدونية، ودون أن يعامل الآخر على أساس أنه أفضل منه.

عقدة المجتمع « المألوف النمطي الاجتماعي» ترتبط بعقدة الشكل، فصاحب عقدة الشكل يعتقد أن المعايير التي وضعها مجتمعه للجمال هي الأساس والمثالية والغاية التي لربما لا تدرك، غير واعٍ بأن معايير المجتمع متغيرة وغير ثابتة وأن الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي خلقت نمطًا للأشكال تم تقديسه وصار هوسًا لدى الكثيرين.

قد تمر على أي منا وهو يتصفح المواقع الإلكترونية أو الإعلانات صورة لامرأة بزي رياضي وجسد ممشوق، وبعد تعديل ببرامج الفوتوشوب ربما يصل الشخص إلى هذا المستوى بعد ممارسة الرياضة لخمس سنوات أو بأكثر من عملية تجميل، وقد ترى بجوار الفتاة رجلًا مفتولًا يمسك يدها، بينما تكاد عضلاته تتمزق من صلابتها.. حين يرى هذه الصورة إنسان سوي لن يكترث لها، لكن مَن يعاني من عقدة الشكل ربما تذكره بنقصه، وبأنه كرجل لا يستحق مثل هذه الفتاة التي بالصورة فهي خلقت لأجل هذا الضخم فقط، وهو رجل ناقص مقارنة به، وإذا صادف فتاة مشابهة لتلك التي رآها سيسقط في عقدة الخضوع لجمالها، ويقدسها لأنه يشعر أن هذا كثير عليه.. وتلك هي المعادلة الخاسرة، فلم أسمع بامرأة تنجذب لرجل خاضع لا يعرف قيمة نفسه، وعندما ترى المرأة نفسها أقل من هذه الفتاة ربما ستكون راضية بأي رجل، فهي لا تستحق الوسيم الذي خلق لمن هي

مثله، ويبدأ التشوه الذي لا يمت للواقع بصلة، فالعقل البشري لا ينجذب وفقًا للشكل إلا لحظيًّا، وإذا كان الجمال بلا أي مقومات أخرى ستفقد جاذبيتك في غضون أيام معدودة وربما ساعات.

مهم أن تكون واعيًا أن لكل إنسان معيارًا نسبيًّا خاصًّا بما يفضله من شكل، ولا يوجد معيار واحد يتفق عليه الجميع، فهذا الذي ترينه جميلًا قد تراه صديقتك منفرًا. وهذه التي تراها ساحرة الجمال، قد يستغرب أخوك لأنك تعتقد بهذا.

معايير جمالية اجتماعية وجدت سابقًا وبعضها ما زال موجودًا، تثبت لك أن المعيار الاجتماعي متغير وليس ثابتًا:

- المرأة في موريتانيا كلما زادت سمنتها زاد جمالها.

- في اليابان بالقرن التاسع عشر، سواد أسنان المرأة بعد الزواج دليل الجمال والالتزام الزوجي.

- الأظفار الطويلة عند الرجال بالصين القديمة معيار للجمال.

- في عصر النهضة الأوروبية، كانت عادة خلع الرموش عند النساء تدل على جمالهن.

كم من امرأة صنفت كملكة للجمال بمعايير اجتماعية، قد ترى نفسها قبيحة، لأن الخلل أصبح بالصورة الذاتية التي رسمها العقل اللاواعي لها كطفلة.

يلاحظ أن أصحاب عقدة الشكل ربما يحاولون دائمًا الحفاظ على الشكل المثالي وهم في الخارج، ولا يحبون أن يقابلوا الآخرين إلا في أتم الاستعداد، ليس عيبًا أن تكون أنيقًا لكن الهوس لدرجة أنك لا تستطيع الخروج إن لم يكن شكلك يفوق المثالية هنا تكمن المشكلة، صاحبة القيمة العالية لن تتأثر إن كانت اليوم تتسوق بوجود الميكب وغدًا دونه، فلن يؤثر هذا في نظرتها لنفسها أبدًا.

الهوس باستخدام «الفلتر» في السوشيال ميديا، والتصوير فقط من زوايا معينة، هذا إحدى علامات هذه العقدة. لا أرى أي مشكلة في محاولة الظهور بأفضل شكل، لكن الهوس بذلك هو المشكلة، فقد يجعلك ترفض ذاتك وشكلك الطبيعي.

تأثير عقدة الشكل على العلاقة العاطفية:

كما عرفنا سابقًا، الشخص إن كان غير سوي ويعاني عقدًا نفسية، فغالبًا سينجذب للشخص الذي يكمل نواقصه ويتوافق مع عقده، أصحاب عقدة الشكل سيكونون غالبًا في بحث دائم عن أصحاب الجمال الخارجي بمعايير اجتماعية، هذا لأنهم يعانون من نقص في الشكل فيريدون إكمال ما ينقصهم من خلال الآخر، ولكن المعضلة هنا أنك إذا شعرت أمام الآخر بالنقص ستعامله وكأنه أفضل منك، وتسعى إلى إرضائه على حساب نفسك،

فهو كامل في نظرك وهذا سيفقدك جاذبيتك، بل سيلاحظ الآخر مدى خضوعك له. (تفاصيل ظاهرة الانبهار في سؤال السلبي اللطيف عاطفيًّا)

الجاذبية السوية: إذا اختبرت شخصًا بأساسيات اختيار الشريك المناسب لك، ووجدته منطقيًّا متناسبًا معك، فإن جاذبيتك له سوية. المقصود بسوية أنها تمثل ذاتك الحقيقية. (تفاصيل في اختيار الشريك المناسب)

الجاذبية غير السوية: حين ينجذب شخص إلى آخر يستنزفه، أو لا يتوافق معه، ومع ذلك يجد نفسه متجهًا نحوه بشدة، فإن انجذابه قائم على عقد هذا الشخص ونواقصه وحاجاته.

مشكلة أخرى جلية، أنك ستركز بشدة على هذا النوع من الشكل، لدرجة أنك ستخسر أشخاصًا حقيقيين يدخلون حياتك العاطفية فقط لأنهم ليسوا بالمعايير المثالية التي تبحث عنها.

الهوس بالشكل قد يجعلك تتفحص صور الشريك وكلما خرجت معه وجدت نفسك مدققًا بتفاصيله لتطمئن بأنه يناسبك أو لا، وقد تدخل في وسواس فكري مشكك بأنه خيار خاطئ، لأنه ربما ليس بالجمال المنشود، وترى أنك كنت مخدوعًا بالبداية، وبهذا ستتحول لشخص تافه لا يعرف قيمة الآخر إلا من خلال شكله، وعينك ستصنف البشر تبعًا للشكل.

أود التأكيد على أن كلًّا منا ربما ينجذب لشكل معين ويتقبله أكثر، وهذا ليس عيبًا بل معيارًا لاختيار الشريك المناسب، لكن إذا كنت تعاني هذه العقدة ستكون مهووسًا بأفضل المعايير الاجتماعية للجمال، وهذا سيصعب

عليك الخيار وربما يكون الخيار وفقًا للشكل، أكثر من أن يكون وفقًا للتوافق الفكري والروحي والعاطفي، وسرعان ما يسقط تأثير الشكل في العلاقة خلال الستة أشهر الأولى غالبًا، وتفقد اكتراثك بهذا الشكل وتبحث عن غيره.

مؤسف حالك إذا جعلت شكل إنسان يهزك من الداخل، وشتان ما بين العبودية للشكل والانجذاب له، ومثير للشفقة فعلًا من يبحث عن شكل جميل ليرفع من قيمته الذاتية.

محاكاة العقل: كيفية تقبل الشكل؟

من الصعب جدًّا أن تتقبل شكلك إذا لم يتم إعادة صياغة المفاهيم المتعلقة بالشكل، رؤيتك المبالغ فيها لأهمية الشكل الخارجي تجعلك منفصلًا عن الواقع، هل تعتقد أن أصحاب الشكل الجميل يعيشون الحياة بقمة السعادة؟ لعلك تنظر من عين العقدة وليس من عين الواقع، فالواقع أنهم لا يملكون الامتيازات الكثيرة التي تعتقد بها أو التي صورها لك مجتمعك. (تفاصيل في سؤال صندوق الاحتياط).

نعم قد يعجب بك بعض الناس عن بعد، نعم قد تلاحظ بعض الأنظار عليك، لكن ما الجدوى من هذا كله؟ هل هذا سيبني علاقة صادقة ناضجة تنتشلك من ألمك في أيام الانكسار؟ أم سيجعلك تصنع عملك الخاص الذي كنت تحلم به بلا أي مجهود؟

البعض قد يستخدم شكله ليُسَلّع نفسه للوصول إلى النتائج، لكن هذا لن يعود عليه من الناحية النفسية بأي نتيجة سوية بل ربما ستتملكه عقدة الرخص وسيشعر بأنه كالدمية التي يتم استخدامها لغرض.

تذكر دائمًا، الشكل يُمل في النهاية، إذا كنت تعتقد أن هذه الفتاة الجميلة ستتزوج وتحيا سعيدة بسبب شكلها، فإن هذا أبدًا لا يحدث بالواقع.. نعم قد تتزوج، لكن إن كان شريكها مستعبدًا للشكل سرعان ما سيمل، ويبحث عن التنويع كما ناقشنا في (سؤال عقدة الجنس) ظاهرة التعدد، فإذا انجذب اليوم لشكلك وليس للشخصية، فقد ينجذب لشكل آخر عن قريب، فالجاذبية لم تبن على أسس سوية هنا، فتبدأ الخيانات منه، والتنازلات منها، أو تبحث هي عن علاقة احتياطية تتنفس من خلالها وتشعر بقدسية جمالها وتحافظ على اسمها كمتزوجة صورة وواجهة اجتماعية لا أكثر، فلا تعتقد أن معيار النجاح للزواج يكمن في مدته فكثير من الزيجات اليوم هي مجرد صورة لإرضاء عقدة المجتمع وعقدة الاستقرار - الاستقرار الظاهري بوجود منزل وزوج وطفل، وليس الباطني النفسي الروحي العاطفي.

الجاذبية في طبيعتنا البشرية تقوم على القيمة الذاتية « كلما عاملت نفسك كقيمة، زادت جاذبيتك» وفي كثير من الأبحاث تم ربطها بمتعة المطاردة - الحماس والشغف الذي يشعر به الإنسان للوصول إلى نتيجة صعبة المنال- وعندما أقيسها على الواقع أراها أمرًا حقيقيًّا جدًّا بما يخص الكيفية التي ننجذب بها، فكلما صعب على الشريك ضمانك في العلاقة، وأحس أنه يجب ألا يتجاوز حدوده، وأن عليه أن يحافظ على أفعال الحب تجاهك وإلا فقدك؛ ازدادت جاذبيتك بعينه، لو رسمت حدودًا واضحة

وعشت حياة غنية بهدف كما قال آينشتاين «إن كنت ترغب بحياة سعيدة فاربط حياتك بهدف وليس بأشخاص أو أشياء»، صاحب هذه الصفات سيكون مرغوبًا جذابًا، أما الشكل فدوره محصور بفترة محددة وليس هو الأساس.

كنت أشعر عندما كنت صغيرًا أن من يقول إن الجمال جمال الروح، يعيش في خدعة كبيرة، ويكذب على ذاته ليريح نفسه من ألم عدم حصوله على شكل جميل، لكنني أنا من كان يعيش الأكذوبة الحقيقية وأرى العالم بعين عقدة لعينة شوهت نظرتي لما يحمله الإنسان من جمال ولنفسي على حد سواء، أضحيت اليوم أرى الجمال بعين واعية، ويتبادر اليوم لذهني سؤال مهم جدًّا، إذا كانت أسرتي وأصدقائي وشريكتي بالحياة يرونني جميلًا في ذاتي، فلماذا يا ترى أبالي بأعين العابرين هؤلاء الذين لا يعرفون من أنا.

تذكر دائمًا أن قيمة الإنسان تكمن بمواقفه وشخصيته وعقله، توقف عن البحث عن التقبل في عيون من يملك ما ينقصك.

لكل امرأة تعتقد أن هناك من أحبها لأجل شكلها: تذكري هو لم يخترك أنت، اختار جمالك الظاهري لهيئتك وجسدك وليس الروح التي تسكن هذا الجسد.

يجب أن تستوعب نسبية معيار الجمال من الواقع، فإن أدخلت 10 نساء و10 رجال في استبيان بما يخص ما يجذبهم كشكل، ستُصدَم، بأن لكل شخص نمطًا خاصًّا يختلف عن الآخر، ولا يتوافق مع معايير المجتمع للجمال.

طبيًّا:

العمليات التجميلية تحدث فرقًا حقيقيًّا لا يمكن إنكاره بمستوى التقبل، فأنا لست ضد عمليات التجميل إن كانت فقط لأجل ذاتك، ولتمدك بشعور أفضل عن نفسك، المشكلة حين تصبح مهووسًا بالتجميل ومحاولة التوافق مع معيار المجتمع، لتحصل على الأنظار من العابرين لتمدك بنشوة الاستحقاق التي كنت تبحث عنها منذ كنت طفلًا.

البوليميا «الشره العصبي» أو الأنوريكسيا «فقدان الشهية العصبي» هي اضطرابات نفسية قد تكون مصاحبة لأصحاب عقدة الشكل.(Bulimia, Anorexia)

تشوّه الجسم *(Body Dysmorphia) هو اضطراب يجعلك لا تتوقف عن التفكير في عيب أو أكثر من العيوب أو النقائص التي تتصورها عن مظهرك، وهي عيوب قد تبدو في حقيقتها بسيطةً أو لا يراها الآخرون. ولكنك قد تشعر بالحرج الشديد والخجل منها والقلق، لدرجة تجعلك تتجنب الكثير من المواقف الاجتماعية.

عندما تُصاب باضطراب تشوّه الجسم فإنك تركز بشدة على مظهرك وصورة جسمك، وتنظر في المرآة كثيرًا وتسعى للاطمئنان على نفسك لساعات كثيرة كل يوم. وهذه النقائص التي تتصورها والتصرفات الكثيرة التي تقوم بها تسبب لك ضيقًا شديدًا، وتؤثر على قدرتك على العمل في حياتك اليومية.

ورُبما تلجأ إلى العديد من التقنيات التجميلية مُحاولًا « إصلاح» النقص الذي تتصوره. وفيما بعد، قد تشعر بسعادة مؤقتة أو يقلّ شعورك بالضيق،

ولكن غالبًا ما يعود الشعور بالقلق مرة أخرى، وتواصل البحث عن طُرق أخرى لإصلاح النقائص التي تتصورها.

تشوه الجسم المرتبط «بسناب شات» (Snapchat Dysmorphia) طلب عمليات تجميلية توصلك لشكل «الفلتر» الذي يوضع بسناب شات هو ظاهرة نفسية مستحدثة.

السوشيال ميديا هي مركز لعقدة الشكل، وتستطيع من ملاحظة الطريقة التي يلتقط فيها الشخص صوره ما إذا كانت لديه عقدة الشكل أم لا. فأصحاب عقدة الشكل يجربون بأكثر من فلتر وليس من السهل عليهم وضع صورهم دون استخدام الفلتر، ولا يستطيعون الظهور على طبيعتهم، بل يجب أن تأخذ الملامح شكلًا معينًا يظهرهم بطريقة مميزة أو وضعية معينة تناسب وجوههم، لا أرى عيبًا في ذلك، لكن الهوس به لدرجة أن لا تستطيع تقبل شكلك الطبيعي، وتصدق هذا الشكل المزيف سيضعك في حالة نفسية غير سوية.

شخصيًّا:

كنت دائمًا أرى أن شكلي ليس جميلًا، رغم أنه لم يتم التنمر عليَّ بوضوح من الأسرة، لكنه في بعض الأحيان كان بعض أفراد الأسرة ينادونني «جيكر» من باب الدعابة، وكنت أريهم أنني أضحك معهم وكأنه أمر عادي، بل في بعض الأحيان كنت أسخر من شكلي -السخرية الذاتية- لأخفف من وطأة الألم. ولكنني كطفل صغير كنت أتأثر وبشدة، وأحاول تغيير شكل شعري أو ملابسي لأنني لا أعرف السبب الحقيقي خلف قلة جمالي بنظرهم.

كان أخي دائمًا يُنعَت بالـ «البدين» وهذا سبب لي خوفًا شديدًا من فقدان تقبل والدي إذا سمنت، ففرضت على نفسي «رجيمًا» قهريًّا منذ عمر صغير، وفي سن المراهقة بدأت في لعبة كمال الأجسام بحثًا عن التقبل، ولعلي أُحسّن من شكلي، كنت مهووسًا باللعبة إلى درجة عرضت نفسي لإصابات اضطرتني إلى الخضوع لعمليتين جراحيتين، لأنني كنت لا أستطيع التوقف أو أخذ قسطٍ من الراحة طمعًا في تغيير هذا الشكل الذي في أعماقي لم أره جميلًا.

كانت أمي وأخواتها يقارنّ جمال الفنانات أو المغنيات ومن هي الأجمل بينهن، وعندما يريد أحد إخوتي الارتباط بفتاة ما، يتحدثن عن جمال هذه البنت ومقارنتها بتلك الفنانات، وهل هم على نفس المستوى من الجمال؟ عادات عقدة الشكل تم توارثها إلى درجة رسختها في اللاواعي الجمعي لنا. يؤلمني أننا نعيش في عالم تصبح فيه العقد النفسية هي الحكم والحاكم، عالم يعيش فيه الإنسان الحقيقي بغربة بين أشباه البشر. «إن الحيوانات تولد حيوانات، أما الإنسان فلا تلده إنسانًا بل تربيه ليصبح كذلك» - جوستاين غاردر

اليوم وأنا أكتب هذه الكلمات فهمت المعادلة، إن تقبلت نفسك ورأيت جمالك الداخلي سيراك الجميع جميلًا، وأستطيع أن أقول إنني أحب شكل يوسف رغم كل التجاعيد، فهو من تحمّلني في كل ألم وتعب وشقاء، فلماذا أنكرته؟ ولأجل مَن؟ ومَن كان يتحملني غيره؟

أكثر جملة أمقتها هي حين يسأل شخص ما: «من هو الأجمل، فلان أو علان؟». فلكل إنسان جماله الخاص المتفرد ولا يمكن عقد مقارنات ساذجة كهذه.

الحالة (4)

الاستحقاق المزيف

المال والسلطة وجمال الشكل الخارجي.

الشهرة والشهادة والثقافة.

هل يضيف الزواج قيمة للمرأة؟

هل يضيف التعدد قيمة للرجل؟

هل الإنجاب مصير حتمي؟

هل مميزات طفلك ترتبط بقيمتك؟



اسم اللوحة: Bread Line - Nicolae Tonitza

حَمَد. «حالة مفهوم الرجولة».

بعد أن انفصلَت عنه زوجته لأنها لم تعد تطيق خياناته، تعرض لصدمة نفسية وتوجه للقراءة ليبحث عن نفسه وأصبح مثقفًا، توجه لكمال الأجسام ليحصل على شكل أفضل، حيث إنه يعتقد أن أحد أسباب طلاقه هو شكله، وهذا الجسد الجديد سيجذب النساء، أكمل تعليمه الأكاديمي للحصول على الماجستير الذي كانت دائمًا عائلته تتحدث عن أهميته، رغم أنه لم يكن شغوفًا بالهندسة، بل دخلها فقط لأنه كان يعتقد أن الأذكياء يدخلون الشق العلمي، ولم يحصل على معدل يدخله الطب فاختار الهندسة.

مصادر الاستحقاق الخارجية:

عندما لا يعرف الإنسان قيمة نفسه «استحقاقه»، سيبدأ باستمداد هذه القيمة من مصادر خارجية تبعًا لما يرى مجتمعه وأسرته وأصحابه أنه ذو قيمة في هذا الواقع.

(المال، جمال الشكل الخارجي، السلطة والمنصب، الشهرة، العلم والشهادة، الثقافة، المعتقد الديني، الأصل، الزواج « للمرأة» والتعدد «الرجل»، الإنجاب ومميزات الطفل، الارتباط بشريك يملك أحد هذه المصادر، سمات أو مهارات أخرى يمتلكها الشخص «اللغة الأجنبية، العزف، السلبي اللطيف، القوي الزائف، المسؤولية... إلخ»).

إذا امتلك الشخص أكثر من مصدر خارجي وهو يعاني عقدةَ نقص، سيدخل في عقدة المميز. وهو إحساس بالاختلاف والتميز لكن بطريقة غير سوية، ليكون أفضل من الوسط المحيط به، على عكس المتميز السوي الذي يُقدِّر إنجازه الذاتي، لكنه يعلم أنه بالنهاية إنسان عادي مساوٍ للجميع.

المال: «كلما زادت ثروتي، ارتفعت قيمتي».

يقال «إذا رأيت شخصًا يركب سيارة «الفيراري» فاعلم أنه يقول بصوت عال أرجوكم تقبلوني»، والمقصد هنا أن البعض يحاول تأجير السيارات الفاخرة أو لبس الماركات العالمية فقط ليحصل على الأنظار والتقبل.

لست ضد أن تقتني هذه الأشياء، لكن إذا كان فقط لنفسك، ولأنك تحس بأنها تمثل قيمة مضافة لك وحدك.

الشكل الخارجي (سؤال عقدة الشكل)

كلما زاد هوسك بشكلك، زاد عدم تقبلك له وستكون باحثًا عن الكمال بطريقة غير سوية.

السلطة: «يجب أن أصل إلى المنصب لأكسب القيمة».

يقال «أعطِ الإنسان سلطة وستعرف حقيقته» وفي مجتمعاتنا التسلط والخضوع هي الآلية المحركة للعلاقات، حيث يتسلط الرجل على زوجته

والأم الخاضعة تتسلط على أبنائها، والأخ الأكبر يتسلط على الأصغر ولا أنسى ابن خلدون حين قال: «المجتمعات المقهورة تفسد أخلاقها»

الشهرة:

صار الوصول إليها أسهل في ظل وجود «السوشيال ميديا»، وإذا أردت أن تعرف حقيقة شعب، انظر إلى صاحب الشهرة، حيث إن شهرته هي انعكاس للمجتمع الذي هو فيه والعقلية السائدة به، ويلاحظ أن المشاهير في مجتمعاتنا هم من يقومون بالتسويق لمصادر الاستحقاق الخارجي التي تساعد في خفض الوعي الجمعي، لا تكمن المشكلة في المشاهير أنفسهم، وأرى كثيرًا من الهجوم اللاذع عليهم غير منصف، حيث إن الخلل الأساسي في المجتمع نفسه الذي صار في بحث دائم عن الاستحقاق المزيف ومن يمتلكونه، ويربط هذا بالسعادة.

الشهادة:

«ليس هناك أبشع من الحوار مع غبي يحمل شهادة الدكتوراه» - شريفة بنت عيسى. « الشهادة ورقة تثبت أنك متعلم لكنها لا تثبت أبدًا أنك تفهم» - ماثيو ماكونهي.

في مجتمعنا، يقدس أصحاب الشهادات، ويتم بخس حق الباحثين والمفكرين، وكأن أخذ شهادة من قبل منظمة معينة هو الشرط الأساسي في أن تفهم بالمجال. في بعض المهن قد تكون الشهادة ضرورة لبدء العمل،

لكن في كثير من العلوم أجد التجارب الذاتية والبحث الخاص بعقل حر، قد يصل إلى نتائج متفردة.

«في خاطري الحصول على شهادة الماجستير والدكتوراه لتعرف أسرتي أنني لست أقل من إخوتي»، « وأخيرًا سأحقق حلم الطفولة بالحصول على الماجستير».

في الواقع أصبحت فكرة الماجستير والدكتوراه فكرة موروثة، ويجب أن ينهج الجميع هذا النهج الذي برأيي في كثير من المجالات يقيد العقل ويجعله ملتزمًا بمنهج أكاديمي واحد، بدلًا من أن يقوم بقراءاته الخاصة وبحثه الذاتي، قد لا أبالغ إذا قلت إني أجد البعض يصبح أكثر غباء بهذا الطريق.

قد تجد الشخص لا يملك وعيًا بما يحب وماهية شغفه، ويتوجه بشكل أعمى نحو هذا المنهج الذي قد لا يمت له بصلة.

في طفولتنا، لا يقال لنا: ماذا تريد أن تصبح وسنعينك في هذا الطريق. بقدر ما يقال لنا: يجب أن تكون طبيبًا أو مهندسًا أو محاميًا أو معلمًا أو طيارًا. ويفرض هذا علينا بطريقة لا واعية خياراتنا التي نعتقد في فترة اختيار ما نتخصص به أنه خيارنا الشخصي النابع من ذواتنا.

لا أنسى رجلًا كان يقول لي بكل فخر: «أقنعت أبنائي بالطب لأنه كان حلمي لنفسي ولكن لم أستطع تحقيقه إلا من خلالهم»، قد يعتقد البعض أن هذا أمر سوي، وأنه نجح في تربيته. لكن في الواقع هو فرَض هويته

عليهم، ولا شك في أنهم أرادوا أن يفخر أبوهم بهم، فاختاروا هذا المجال ليحققوا حلمه الذي جردهم من حلم ذواتهم الحقيقية، والذي قد لا يعرفونه بالأساس.

عندما يختار الشخص ما يريد، قد يردد عليه أبوه: «هذا التخصص لا يأتي بلقمة عيش، ابحث عن شيء يعطيك راتبًا مريحًا». فيكون لفكرة الراتب الشهري الغلبة، رغم أن أحد أسرار السعادة في وجودنا هو عمل نقوم به بمتعة وإتقان، لأننا نود القيام به وتطويره يومًا فيومًا.

صار الأغلب يعمل فيما يحوز على إعجاب الجموع ويرضيهم، بدلًا من أن يبدع هو فيه ولو لم يعجب الكثير، كونه يمثل هذا المجال.

الثقافة:

عقدة المثقف: هو شخص يقرأ ويقرأ ويقرأ، لكن فقط ليحصل على ثقافة بلا قياس على الواقع ودون أن يخوض تجارب ذاتية، فيصبح كالببغاء يردد كلمات لا يعرف أبعادها على أرض الواقع، يعشق بأن ينادى بالقارئ أو المثقف كجزء من هويته الذاتية، التي تمده بالاستحقاق. ولكن في واقعه تجده منفصلًا كليًّا عما يقرأ، ويعيش حياة الإنسان التقليدي.

قد يتحدث عن إيمانه في الصداقة بين الجنسين ويغضب إذا كانت شريكته تمارس هذا الفعل.

قد يدعي بأنه يتقبل الفكر الآخر بصدر رحب لكن ما إن يعارضه شخص يثور عليه قائلًا «هل تعلم كم كتابًا قرأت؟ هل تعتقد أنك تفهم أكثر مني؟»

يتحدث عن احترامه لحرية المرأة، ويتسلط على زوجته لتعيش وفقًا لنمط حياة يريده هو.

يتحدث عن أهمية اتباع الإنسان لشغفه، وإن أتيحت له الفرصة تراه خائفًا، يريد أن يسلك الطريق الآمن.

يتحدث عن قدسية العلاقات، وهو متعدد العلاقات ويستخدم أسلوب التعزيز المتقطع (سؤال صندوق الاحتياط) ليعلق أكبر عدد من الناس به ويبني لهم آمالًا بالزواج.

قد ينظر بدونية لمن لا يقرأ، معتقدًا أن الوعي والإدراك والنضج هي حصيلة الكتب التي قرأها.

قراءة ألف كتاب في التحليل النفسي ليس كالقياس على 1000 مريض، قراءة كتاب عن العلاقات ليس كمثل خوض تجارب فيها، وقس على ذلك، التجربة إن تمت دراستها وتفحصها تعطيك النضج الحقيقي.

المعتقد الديني:

قد يتستر البعض خلف العلامات الظاهرية لما يعتقدون دينيًّا من لبس أو نمط الشكل أو الالتزام بالطقوس ويقتنع البعض بأن هؤلاء أناس أخلاقيون بسبب هذا الشكل الخارجي للتدين والطقوس، لكن قد تكون هذه مجرد خدعة يمارسون مساوئهم خلفها، عندما كنت أصادف مريضة تعرضت للتحرش من أخيها المتدين كنت أستغرب قبل فهمي للتحليل، لكن ما إن استوعبت أن بعضهم قد يعاني كبتًا جنسيًّا وعاطفيًّا مخيفًا قد يظهر بشكل بشع على أرض الواقع (سؤال عقدة الجنس).

قد يكون هذا المظهر الخارجي للتدين مصدرًا للقيمة، وأن يلقبه الجميع بالمتدين يكون الغاية الأساسية.

الأصل: (المذهب، القبيلة، الجنسية، اللون)

يدعي الكثير بأنهم ضد العنصرية لكن تصدم بالطريقة التي يتحدثون بها عن الأعراق الأخرى في كثير من المواقف.

حين الزواج: لا نزوّج من هذه العائلة فهم ينتمون إلى قبيلة أو مذهب مختلف.

في التعامل مع العاملة بالمنزل: لماذا أفسدتِ الطعام يا «تذكر اسم إحدى الدول التي تنتمي لها العاملة وكأنها إهانة أن تنتمي لهذه الدولة».

حين معاملة ذوي البشرة السمراء: لا أدري ماذا يريد هذا العبد «ما زال يُستخدَم مثل هذا المصطلح للأسف».

يقال «ليس الفتى من قال كان أبي، إن الفتى من يقول ها أنا ذا».

الزواج «للمرأة» والتعدد للرجل: (سؤال العنوسة، مفهوم الرجولة)

مصطلح عانس خُلق لجعل المرأة تستمد قيمتها من وجود زوج، والمطلقة ينظر إليها بدونية وكأنها أقل من المتزوجة صاحبة القيمة الكبرى.

لا أنكر وجود تأثير لكلمة زواج أيضًا على قيمة الرجل لكن بنسبة أقل.

حين تسأل البعض لماذا قررت الزواج يرد: «لأنها السن المناسبة، وجميع أصحابي تزوجوا في مثل هذه السن إلا أنا». ولكن الرد السوي هو وجدت شريكًا مناسبًا وفقًا لمعاييري، وأود بناء ارتباط من نوع أكبر معه.

كلما تعرف الرجل إلى نساء جميلات ارتفعت قيمته بين أصحابه الرجال وصار محسودًا على هذا. «هذا ليس تعميمًا لكنه نمط متكرر».

الإنجاب:

إذا لم تنجب في وقت سريع تساءل الجميع! وكأنها مسألة إلزامية وضرورة حتمية، وإذا أنجبت طفلًا واحدًا سيقولون نحن بانتظار الأخ، وإذا أنجبت طفلين سيرون صاحبة الأطفال الأربعة وكأنها أنجزت بشكل أكبر.

قد يكون حلم أكثر الفتيات في المراهقة هو الزواج والإنجاب دون وعي بالأسباب خلف هذه الرغبات حيث إنهم تلقنوا هذا النمط الفكري من المجتمع والأبوين من دون خيار.

«الأم: لا أريد أن أموت قبل أن أرى أبناءك»: هذه المقولة تضع الابن تحت ضغط نفسي ليتزوج من باب الشعور بالذنب تجاه أمه، وهذا سيولد كبتًا ضدها لا وعيًا، حيث إنه قد يقوم بالفعل فقط لإرضائها. الأم الواعية ستقول لابنها « يكفيني شرفًا أني أنجبت إنسانًا رائعًا مثلك، وأريدك أن تكون دائمًا أنت أنت، كما عهدتك حتى بعد موتي».

«أنجِب بسرعة ليكبر أبناؤك معك وتصبح صديقهم»: الاستعجال في الإنجاب أمر خاطئ وأعتقد بعد قراءتك لهذا الكتاب ستعرف ضرورة النضج والوعي الذي يحتاج إليه الأبوان قبل التفكير في إنجاب طفل لعالمنا هذا.

«الإنجاب سنة الحياة»: لكل فرد منا الحق في صناعة سنة الحياة الخاصة به، البعض لا يريد الإنجاب لأنه لا يشعر أنه يريد إعطاء ثلث حياته لتنشئة الطفل ويعتبره أمرًا شاقًّا غير مستساغ بالنسبة إليه وهذا حقه الكامل.

«أنجب أطفالًا يحملون اسمك بعد موتك»: أحد الأسباب اللاواعية للإنجاب هي نزعة البقاء والخلود عند الإنسان، لكن الإنسان الحقيقي يعرف أن الخلود يكمن في عمل أضاف قيمة للبشرية، وأن وجوده جعل العالم أفضل بطريقة ما.

«أطفالك سيتحملونك ويخدمونك حين تكبر»: العلاقة بالطفل هي حب لا مشروط، فأنا الذي أنجبته ومسؤوليتي أنا وحدي أن أقدم له حياة كريمة وتنشئة سوية، بلا أي تمنن أو تفضّل عليه، وتلقائيًّا الطفل الذي أحس بهذا الحب اللامشروط سيقدم مثله، وإذا لم يشعر به فلن تجده بقربك، ولا تستطيع أن تلوم إلا نفسك على هذا.

مميزات الطفل «هل يملك مصادر للاستحقاق الزائف»:

أمثلة واقعية على هذه الظاهرة:

«ليحفظ الله ابني الكبير، مهندس بترول ليس مثل أخيه الفاشل الذي يعمل موظفًا عاديًّا بالوزارة».

يتم الإعلاء من شأن مهن على حساب مهن أخرى، ويُلقَّب إنسان بكلمة لها أبعاد نفسية عميقة، مثل: فاشل. فقط لأنه لا يحب الجانب الأكاديمي، رغم أنه ربما يريد فتح مشروعه الخاص لكن هذا ليس كمثل الشهادة في عين الأبوين المبرمجين بموروثات فكرية بالية.

«ابنتي الكبيرة تشبهني بتفاصيلها الجميلة، ليست مثل ابنتي الأخرى تشبه أهل الأب المقيتين».

كأن الشكل الخارجي ميزة وقيمة عالية.

«كن مثل أخيك، مؤدبًا يذاكر كثيرًا ولا يغادر غرفته، توقف عن الخروج مع أصدقائك كثيرًا في نشاط الرسم المضيع للوقت».

التركيز المبالغ على الدراسة يصنع عقدة الدراسة ووجودها إما يجعل الطفل مهووسًا ويستمد منها قيمته، وإما يبغض الدراسة ويبتعد عنها. تشجيع الأنشطة والتجارب الواقعية له ألف فائدة تفوق الحبس الانفرادي مع كتاب بالغرفة.

الرياضة قد تعطي جسد المرأة قوامًا ممشوقًا وصحة أفضل من عمليات التجميل، حيث إن العضلات تشد الجلد فوقها بشكل طبيعي وتساعد في خسارة الوزن ولا تصدقي خرافة إذا ملكت المرأة عضلات فهي ستتشابه مع الرجل، نسبة هرمون التستوستيرون بجسد المرأة لا يساعد على الوصول إلى ضخامة وكمية العضلات التي يصل إليها الرجل.

الأم في هذه القصة لم تعجبها الفتاة التي اختارت أن تتبع شغفها وتختار معتقداتها لأنها ليست نسخة مما تريد، وصفة المثالية أصبحت مرتبطة بالفتاة التي تتقن مهارات المنزل التي لا تعتبر خياراتها الشخصية، رغم أني أشجع كل رجل وامرأة أن يملكوا مهارات إدارة المنزل كجزء من المسؤولية الذاتية لأنفسهم فقط.

الارتباط بشريك يملك مصادر الاستحقاق الخارجية:

أمثلة متعددة لهذه الظاهرة:

هل تعرفين أن فلانًا الطيار صاحب الشركات هو زوجي؟

انظري إلى صورة هذه الموديل الحسناء، هل تعلمين أنها كانت حبيبتي لكنني تركتها؟

سترتدين الأسود في أثناء خروجي معك فزوجتي يجب أن ينظر إليها بالصلاح والتدين.

يا ليت هذا المشهور الجميل يفكر بالزواج بي.

تخيلي أن فلانًا من القبيلة الفلانية المليونير تقدم لخطبتي.

وأنا بقربك، ينظر الناس إليّ ويحسدونني لكوني معك.

عندما لا يعرف الإنسان قيمة نفسه، سيستمدها من وجود شريك بمواصفات معينة، ليس عيبًا اختيار شريك يتوافق مع معاييرك، لكن الحديث عنه بمثل هذه الإسقاطات تكشف عقدك وخضوعك لمصادر الاستحقاق الخارجية.

سمات أو مهارات متعددة:

اللغة الأجنبية: لأنه يعرف الحديث بلغة أجنبية، يشعر أن هذا يمده بقيمة ويميزه ويتعمد استخدام هذه اللغة ولو لم يكن متقنًا لها فقط لإثبات نفسه.

العزف: مثال فقط على مهارة ممكن أن تُستغل كغيرها من المهارات كمصدر للاستحقاق، لا أرى أن هناك أي مشكلة في كسب المهارات واللغات، لكن تكمن المشكلة حين تتحول إلى مصدر خارجي للاستحقاق وجزء من الهوية الذاتية.

السلبي اللطيف: عندما يحاول الشخص إرضاء الجميع على حساب نفسه ليقال عنه طيب ومحبوب (سؤال السلبي اللطيف).

القوي الزائف: عندما يتصرف الشخص بسلوكيات تدل على قوة خارجية مزيفة مثل الوقاحة والسخرية والشتم والتمادي والتسلط وكأن هذا يشعره بقيمته. (سؤال النرجسي).

المسؤولية: عندما يلزم الإنسان نفسه بمسؤوليات ليست من شأنه ويكون معطاءً بشكل مفرط، ويصير الطبيب النفسي للجميع ليحصل على تقبلهم له.

طبيًّا:

حين لا يتصل الإنسان بذاته الحقيقية ولا يستمد قيمته من ذاته فسيكون لهذا تأثير لا يستهان به على الصحة الجسدية والنفسية على حد سواء،

فالاعتماد على مصادر استحقاق خارجية وكبت ذاتك الحقيقية سيجعلك تخسر نفسك تدريجيًّا وتقودك في طريق بعيد كل البعد عن الصحة.

الإحساس العميق بأنك غير كافٍ، ومقارنة نفسك بغيرك ممن يملك هذا الاستحقاق المزيف، قد يؤدي بك لكراهية ذاتك، وسينتهي بك الأمر إلى المرض النفسي.

شخصيًّا:
كنت أشعر بأنني المميز بين إخوتي لأنني درست الطب محققًا رغبة والدي، وكنت مفخرة لهم بالمحافل الاجتماعية، ولأنني لطيف مؤدب مطيع، ولكن عقدة المثالية الاجتماعية جعلتني مكبلًا محرومًا من ذاتي الحقيقية، محاولًا بشكل مستمر الحفاظ على هذه الصورة التي سترضي والدي ومن ثم مجتمعي بأسره.

بحثت عن التقبل في لعبة كمال الأجسام، لعل الفتيات يعجبن بي فيرتفع استحقاقي، كنت أتمنى الشهرة وخطف جميع الأنظار لعل هذا يغذي روحي بالقيمة، كنت دائمًا أبحث عن شريكة حسناء إذا مشيت بقربها تلتفت نحونا الرقاب، وهذه للأسف أحد أعلى مراحل النقص الذي شعرت به في حياتي، كنت أعمل جاهدًا لتطوير مهاراتي لكي أتحدث عنها أو أضعها في السوشيال ميديا ليعرف الجميع تميزي، ولكن مهما عرفوا فهذا لم يكن مشبعًا لذات مزيفة ناقصة تحمل جوعًا للتقبل.

مهما ملكت من مصادر الاستحقاق الخارجية، فستظل ناقصًا في أغوار نفسك إذا لم تعرف قيمة نفسك.

الحالة (5)

اختيار الشريك المناسب والزواج التقليدي

آلية البرمجة التلقائية للطفل وكيف تصنع النسخ؟

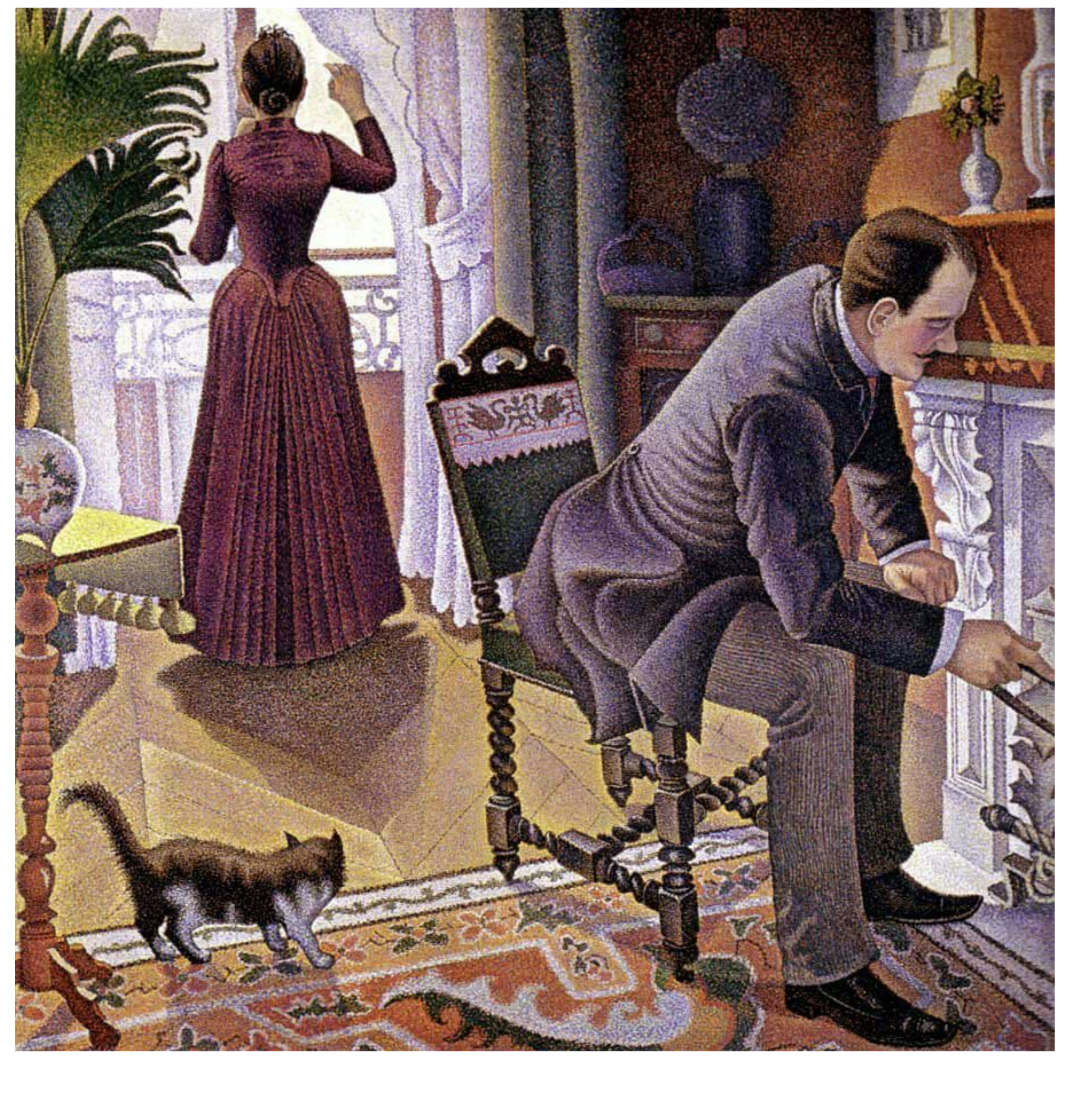
حقيقة ما يدعى بزواج تقليدي.

نقد الزواج التقليدي وردود على مؤيديه.

ما مقومات اختيار الشريك المناسب؟
العلامات الحمراء التي عليك ملاحظتها.

الفرق بين الغيرة السوية والغيرة التسلطية التملكية.

ما ضوابط العلاقة؟



اسم اللوحة: Paul Signac - Dimanche

عادل..

تقدم عادل «حالة العلاقة التعويضية» لخطبة مريم «حالة صراع الأنوثة» بشكل تقليدي، سمح أهل مريم لها بأن تراه في جلستين فقط، رغم إلحاحها بأنها تريد مدة أطول لدراسة شخصيته، ولكنهم رفضوا بشكل قاطع بحجة أن هذا ينافي أعراف الأسرة، ولا يمكن المفاصلة في الأمر، حاولت أن تتواصل معه في الخفاء على تطبيقات التواصل الاجتماعي ولكنها لم تتوصل إلى حسابه، فرضَ عليها ضوابطه في الجلسة الثانية، وهي أن تتبعه فيما يقول وتطيعه وتهتم بواجباتها كزوجة وفي المقابل لن يقصر في حقوقها. شعرت أن طريقته تقليدية وهذا لم يتوافق معها، لكن الأهل أشادوا به وأقنعوها بأنهم قاموا بالبحث والسؤال عن أخلاقه، وأن الجميع يثني عليه. وكانوا يشددون على كونه مهندسًا ورجل أعمال سيجعلها تعيش برفاهية مادية.

حملت مريم بطفل بعد شهرين من زواجهما. كانت تتمنى أن تتزوج رجلًا تحبه ولكن شعورها بالوحدة وزواج كل رفيقاتها أشعرها بالنقص. لم تكن تتقبل شكل عادل، ولكن أمها أقنعتها أن هذه سطحية ساذجة، وأن الرجل لا يعيبه شكله. لم تشعر أنها قادرة على صنع حوار معه، ولم يكن هو يكترث لهذا. أنجبت وعاشت مع طفلها متزوجة بالاسم، فقد كان زوجها يعامل البيت كالفندق، ويعاملها بإذلال، ولكنها تشعر أن هذا هو نصيبها في الحياة.

نقد الزواج التقليدي:

ما أقصد بكلمة تقليدي هو أن تجلس مع الشخص من مرة إلى مرتين لتقرر الزواج منه.

الأعراف الاجتماعية والعادات والتقاليد تُحترم دائمًا، لكن إن ساهمت في خلق علاقات غير سوية سينشأ عنها جيل مفكك بتربية غير واعية، سنؤسس لمجتمع فاقد الوعي والنضج.

التقليد الأعمى للآباء والأجداد واستنساخ العادات دون دراسة أبعادها وانتقاء الصالح منها ليستمر، وإزالة الخاطئ منها لكيلا يؤثر سلبيًّا في أبناء المجتمع، هو أمر لن يعود علينا بأي فائدة. الاحتفاظ بجميع العادات والتقاليد والدفاع المستميت عنها وكأنها جزء من هويتك الذاتية، ليس أمرًا سويًّا. أن تدافع عن عادة مثمرة أو تراث جميل مثل الزيارات الأسرية الأسبوعية ليس أمرًا خاطئًا، لكن إن كانت العادة تضر وتم إثبات مساوئها من الناحية العلمية فلمَ لا تستجيب؟ الكون في حالة حركة مستمرة وتغير، والشيء الوحيد الثابت فيه هو التغيير، ولن تتطور حضارة تعيد إنتاج نفسها.

كيف يُقام عَقْد يحدد مصير إنسان لسنوات، وأطفال مدى الحياة، وتتم إقامة شروطه بعد معرفة الشخصين لبعضهما لمدة قد لا تزيد على ساعات؟!

سؤال بسيط لأي شخص يقرأ هذه الكلمات: قبل أن تقدم على اختيار صديق مقرب تثق فيه ألن تكون قد اختبرت مواقف هذا الشخص لمدة أشهر؟ سؤال آخر: لو سُئلت عن احتمالية نجاح زواج شخصين إذا تم إعطاؤهما فترة طويلة للتعارف لأشهر مقابل فترة لا تزيد على بضع ساعات، ما خيارك المنطقي حينها؟

الإجابة على مثل هذه الأسئلة بديهية لا تحتاج إلى التفكير، لكن للأسف عندما يؤدلج الإنسان ويبرمج بتقاليد الأولين ويعتقد أنها مقدسة هنا تكمن المشكلة، فالعقل البشري للأسف يؤمن بالشيء ثم يبرهن على صحة اعتقاده، وهذه مغالطة منطقية تدعى مغالطة التوكيد - Confirmation Bais- أي إن عقولنا تؤمن بهذه العادات بلا خيار منا، نلقن كأطفال ونبرمج ونحفظ بلا تساؤل، ولا يوجد للأسف منهج مدرسي علمي لتعليم الأساسيات المنطقية لتفحص التقاليد، فنقوم بحشد جميع الأدلة لتأكيد موروثاتنا ولماذا هي الصحيحة وعداها خاطئ، للأسف فالعقل اللاواعي يحاول دائمًا المحافظة على مألوفة ويقاوم بشدة أي تغيير، ولهذا تجد الكثير من المستشارين بالمجال النفسي والاجتماعي والطبي قد يدعمون موروثاتهم ويسقطون العلم، بل يبحثون عن أدلة غير منطقية أو دراسات ركيكة المعايير لتدعيم آراء متخلفة. «التمسك بالموروث يعني أحد أمرين، إما أن الأموات أحياء أو الأحياء أموات» - ابن خلدون.

شرح تفصيلي لطبيعة أسس التعارف العلمية السوية في السنة الأولى في (سؤال صراع الأنوثة). قواعد ملخصة يجب اتباعها:

· من 9 إلى 12 شهرًا هي الفترة الكاملة للتعارف العلمي السوي واتخاذ قرار ارتباط مثل الزواج.

· العلاقة الحميمية بعد الزواج يُفضّل أن تكون بعد فترة تتحقق فيها الجاذبية، لتكون عاطفية لا غريزية.

· عدم التسرع في الإنجاب ليصل الطرفان إلى نتائج واضحة بأنهما يريدان إكمال الرحلة معًا.

أسئلة متداولة لمن يقبل على الزواج التقليدي:

ما عرقك وأصلك وقبيلتك؟ «لا نزوج إلا من العوائل الأصيلة التي لها جذور تناسبنا».

ما جنسيتك؟ «يجب أن يكون من الوطن نفسه أو موطن قريب جدًّا وإلا يتم رفضه».

ما ثروتك ودخلك؟ «من باب الخوف على ابنتهم. هذا سؤال طبيعي، لكن رفض شخص رغم موافقة البنت عليه، لأنه ليس من مستوى مادي معين هذا ما يحصل».

ما وظيفتك؟ «من يكون ذا منصب اجتماعي أكبر له الغلبة في هذه المعادلة ولا أرى عيبًا في الاهتمام بهذا، لكن تكمن المشكلة إذا شعرت الفتاة بعدم التوافق مع هذا الشخص.. وحين يكون ذا منصب اجتماعي قد تتعرض للضغط من قبل الأهل للزواج منه. فهو مثلًا طبيب أو محامٍ أو رجل أعمال أو مهندس أو غيرها من المناصب المرموقة في معيار المجتمع».

ملاحظة: المجتمع العربي يحوي بعض الأسر الواعية التي بدأت بالانسلاخ عن الموروثات الفكرية البالية، وبصناعة منهجية خاصة لأنفسهم ولأبنائهم، لكن تركيزي في الكتاب على الجانب السلبي من المجتمع للعمل على إصلاحه.

مقولة متداولة عند الأسر العربية حين تقدم رجل لخطبة ابنتهم «سألنا عنه والجميع يمدح فيه وبأخلاقه فهو رجل خلوق متدين» وهذه طريقة لاكتشاف حقيقة الشخص لديهم.

هذه المقولة توضح انخفاض في القدرة التحليلية للبشر، وضعف المعايير التي يتم القياس عليها، فكيف ستثق بما يقوله صديقه المقرب الذي سيحاول إظهاره بأفضل صورة، أو بأحد أعدائه بالعمل الذي سيحاول تشويه صورته؟ القاعدة الأساسية في التحليل النفسي الواقعي هي أن المواقف تكشف الإنسان ولا تصدق إلا الأفعال، فكيف تبني تحليلًا بحق إنسان من خلال الآخر؟

لا تحكم على أخلاق إنسان من خلال الصورة التي يرسمها، فالجميع يا صديقي يرسم أفضل الصور له أمام الناس، لكن المواقف عند الغضب أو

السخرية أو الجدل أو المشكلة أو زلات اللسان تكشف الكثير مما تخفيه الصورة، فكم شخص « سايكوباثيًّا» كان قاتلًا مغتصبًا لو جلست معه لدهشت بشخصيته وأوصلته عنان السماء بالمدح والثناء.

كون الإنسان ملتزمًا بالطقوس الدينية وأركانه الخارجية لا يعني أنه أخلاقي أو حقيقي، فكثير من البشر يأخذون الالتزام الديني الخارجي ستارًا يمارسون مساوئهم خلفه، لا تنخدع بالمظاهر وانتظر ليتبين لك جوهر الإنسان بالمواقف.

الاعتراضات الشهيرة على الزواج المبني على تعارف سوي:

الإحصائيات ترجح أن الزواج التقليدي أفضل من زواج الحب.

الباحث العلمي الموضوعي يعرف أن مثل هذه الدراسات لا ترى الأمور من بعد نفسي عميق، حيث يتم سؤال الشخصين هل زواجكما تقليدي أو عن تعارف وحب؟ وعن عدد سنوات الزواج. مشكلة هذه الإحصائيات أنها لا تأخذ بعين الاعتبار العقد النفسية للشريكين، كما أن القياس على عدد السنوات هو مغالطة في حد ذاتها فكم من المتزوجين رسميًّا منفصلون عاطفيًّا وموجودون بحجة الأبناء أو الصورة الاجتماعية.

كيف ترضى على أختك أن تتعرف إلى أكثر من شخص حتى تقرر الزواج؟ هل وضعت احتمالية أنهم سينظرون لها بدونية لأنها تتنقل من رجل لآخر؟

أختك قد تتعرف كل يوم في عملها ودراستها وأنشطة حياتها على الكثير من الرجال بشكل محترم سوي أخلاقيًّا، فالتعارف بالعلن وبتطبيق الأسس السوية لا خلل فيه، من سينظر لها بدونية لأنها تعامل نفسها كقيمة ولا ترضى بالقليل في اختيار شريك مناسب لها فهو شخص غير سوي يفضل ألا تقترب منه بالأساس.

أتمنى أن تعي أن حرية الفكر والاعتقاد مكفولة لكل إنسان.

عدم تقبل اختيار الأخت، سيجعل البعض يضطر إلى ممارسة هذا السلوك في الخفاء وكأنه يقوم بأمر خاطئ.

الحب يأتي مع العشرة ولا يوجد حب قبل الزواج.

العشرة تعني المواقف التي تحصل بين الطرفين وقد تنتج حبًّا فقط إذا بنيت على جاذبية وأريحية وحوار لا يمل، فوجود مواقف مع شخص أنت غير منجذب له قد يجعل له معزة خاصة في قلبك لكن هذا لا يرتبط بالشغف العاطفي والذي يعتبر أساسًا تبنى عليه العاطفة.

أهم نقطة يتوقف عليها نجاح الزواج هو الاحترام.

الاحترام هو أساس العلاقات الإنسانية بشكل عام وليس الزواج بالأخص، في الزواج تأتي معايير الجاذبية والحوار، المواقف التراكمية في الحب، التقبل للنواقص والعادات، الضوابط التي يتم الاتفاق عليها كأساس لبنائه.

في كل الأحوال، الحب لا يدوم إلا بالفترة الأولى وسيحل مكانه روتين الحياة.

المغالطة هنا في تعريف الحب الناضج، فهو ليس شعورًا فقط، بل مهارة مكتسبة ومواقف تراكمية يجب الحفاظ عليها لكي تنمو العلاقة وتزدهر، لكن ما نراه هو نشوة حب مؤقتة بالأشهر الأولى ثم يخيم سأم الروتين وتصل العلاقة إلى الانفصال العاطفي لسنوات مع وجود جسدي. هذه المقولة يقصد بها التعلق العاطفي وليس الحب الناضج ولقلة الأشخاص الناضجين الأسوياء، ستجد أن الحب الناضج مفهوم مبهم نادر توفره، وأن التعلقات العاطفية هي ما يطلق عليه الأغلبية مسمى حب.

الزواج قسمة ونصيب.

أن يصيبك سرطان غير متوقع، هذا قدر حيث إنك لم تساهم بفعل لتحقيق هذه النتيجة، ولم يوفر العلم إجابة على سر هذا السرطان إلى يومنا هذا، لكن الزواج تم تفكيكه وتحليله علميًّا وهو خيار شخصي بناء على معتقدات ذاتية. أتمنى أن يعرف البشر أن ما يطلقوا عليه قدرًا هو غالبًا يكون حصيلة لمعتقداتهم وعقدهم ومخاوفهم.

أعرف صديقة لي تزوجت بشكل تقليدي وحياتها جميلة وزواجها ناجح.

العقل البشري يتأثر بما يحيط به من تجارب، ومن تجربته الذاتية يصنع الوعي والإدراك الخاص به. أذكر شخصًا قابلته بالعيادة استنكر كثرة المواضيع التي أطرحها بما يخص التحرش الجنسي، وبأن التحرش شيء نادر

في مجتمعاتنا، لقد بنى رؤيته من خلال تجربته الذاتية التي تقتصر على ما لا يزيد على 100 شخص من معارفه، لكنه لو جلس في مكاني لسنوات وقابل الآلاف من الحالات والمرضى وفَهم البُعد التحليلي لسر التحرش بالمجتمع لفهم أن نسبة ضخمة ممن يتعرضون للتحرش لا يتحدثون عن الأمر. المقصد هنا أنني كوّنت الإدراك من تجارب واقعية لم يقابلها هو. يومًا ما في عمر صغير قبل أن أكوّن وعيي وإدراكي، كنت أعتقد أن التحرش أمر نادر جدًّا يصعب حصوله، وبأن كل من يخاف على أبنائه من هذه الظاهرة يبالغ.

المرأة في المثال قامت بالقياس على تجربة واحدة أو اثنتين لتصل إلى نتيجة، ولكنها كانت غافلة أولًا عن حقيقة أن الإنسان من الصعب جدًّا أن يفصح عن حقيقة ما يمر به إلا للمختصين، وحتى مع المختص يحتاج إلى ما لا يقل عن 4 ساعات من الزيارات ليبدأ بالحديث بصدق كامل وشفافية، فربما صديقتها لم تقل الحقيقة الكاملة. ثانيًا.. حتى لو كانت حقيقة، فأنا لم أشر إلى أن الزواج التقليدي سيفشل في جميع الحالات، كل ما أود قوله هو أننا نستطيع الاستعانة بالمنهج التحليلي لجعله يحقق نتائج أفضل.

العلاقات العاطفية أمر غير مسموح به في بيئتنا.

العلاقة العاطفية ترتبط بمعتقدات الإنسان الشخصية التي لن أسمح لنفسي بصفتي طبيبًا بالتدخل فيها، فأنا هنا فقط أحاول أن أشير للظواهر وإصلاح ما يمكن إصلاحه، لكن إن منعت الفتاة من أن تكون تعارفًا مبنيًّا على أسس علمية سوية بما يتوافق مع معتقداتها على شكل لنفترض خطبة لسنة مثلًا إذا كان هذا معتقدها وما تؤمن به كطريقة صحيحة، ستجدها

في أحيان قد تدخل علاقة عاطفية بالخفاء، ليست لأنها فتاة غير سوية ولكن لأنها تريد أن تعرف الشخص الذي ستقضي معه بقية عمرها وتدرسه بإحكام وهذا حق مشروع لكل إنسان، والأمر ذاته ينطبق على الرجل. تذكر أنه كلما كان المجتمع محرومًا من شيء معين ازداد هوسًا به. الممنوع مرغوب هي مقولة مبنية على حقيقة في طبيعتنا البشرية وهي الفضول والاستكشاف وخوض التجربة الذاتية بأنفسنا ثم الحكم على الشيء، فإذا أردت حرمان الإنسان من تجربته بالقهر والإجبار، توقع أن يزداد الفضول في هذه التجربة بالذات وقد تمارس بطرق غير سوية.

لن يحدث فرق لو أخذوا هذه الشهور في التعارف، فحقيقة الإنسان لن تظهر إلا بعد السكن معه ومعاشرته.

هذا الكلام يحمل جزءًا من الصحة إذا كان الإنسان لا يملك وعيًا وغير ناضج عاطفيًّا أو لا يملك مرشدًا مختصًّا، المقصد هو أنك لو بدأت في القراءة وتثقيف نفسك في مجال العلاقات ودراسة سلوكيات البشر وتابعت مع مختص لدراسة ردود فعل الشريك ستكون فترة التعارف أكثر من كافية لكشف الكثير من التفاصيل التي ستساهم في تحديد نسبة عالية من توافقك مع هذا الشريك من عدمه وتجنب النسب العالية في الطلاق التي تحدث في السنة الأولى من الزواج.

فترة التعارف ستخلق الكثير من المشكلات التي من الممكن أن تجعلهم يتخذون قرار الانفصال.

خلال هذه الفترة، إذا كانت المشكلات لا تحل ولا يتم التفاهم فيها ودراسة أبعادها على شكل جلسات الصراحة وهي مجموعة من الحوارات لتوضيح ما يعجبك ولا يعجبك من سلوكيات الآخر وهي أساس أي علاقة إنسانية ناضجة، فلن يكون هناك أي جدوى من الإكمال في هذا الزواج من الأساس.

أجدادنا تزوجوا وعاشوا بهذه الطريقة ويملكون حبًّا أسطوريًّا.

في عصر أجدادنا، البيئة كانت مختلفة جذريًّا، ما لا تعرفه يا صديقي عن عصرهم، أن مصير المرأة كان مقدرًا منذ طفولتها، فالطفولة كانت مجرد إعداد لزوجة وليس تنشئة لإنسان حر في خياراته، فكانت الفتاة غير متعلمة وإذا تعلمت فلم يكن يرجح أن تصل إلى الجامعة بل كان من الأفضل أن تتزوج بسرعة، وما إن تتزوج في عمر يتراوح بين 13 إلى 17 عامًا «أي إنها ما زالت عاطفيًّا غير ناضجة بلا تجارب حياتية بحكم الحماية المفرطة والقوانين التي تسن على المرأة آنذاك»، عليها أن تنشغل بإنجاب طفل تلو الآخر وهي ملقنة أن هذه هي الحياة تعيشها للاعتناء بهم والأموال يجلبها الرجل، أي إنها غير مستقلة ماديًّا، ناهيك بالعار الذي يلحق بكلمة مطلقة في ذلك الزمن كان الطلاق أشبه بالجريمة من دون أي مبالغة، أضف إليها صرامة الأبوين في رفض أن تنطلق الفتاة مهما ساءت أفعال زوجها كالمقولات المتداولة (زوجك قبرك، ليس لك إلا بيت زوجك)، ولا ننسى عقدة الخضوع التي تغرس بالمرأة تجاه الزوج والتقديس الاجتماعي لمنصبه ومكانته وكأن علاقة التسلط والخضوع هي الأمر الطبيعي الذي يجب أن تعيشه.

لا أنكر وجود حب حقيقي في كل زمان ومكان، لكن أتمنى أن يرفع الستار عن هذه النظرة السطحية لما كان يحصل في زمن الأجداد، فليس حبهم دائمًا مقدسًا، بل كان في بعض الأحيان الوجود بسبب انخفاض الوعي لدى المرأة ولأنها غير مستقلة بذاتها.

مقولة متداولة (أمهاتنا ربونا أحسن تربية)، لكن الأصح أن نقول كانوا يعتنون بنا اعتناءً تفصيليًّا مميزًا، لكن شتان بين التربية والاعتناء، الاعتناء بما يخص الطعام والنظافة والمرض، لكن التربية تعني تنشئة عاطفية نفسية سوية، بينما هذا النوع من التنشئة يحتاج إلى وعي وتجارب عميقة في الحياة تجعلك ناضجًا، فهل يا ترى فتاة بهذا العمر في بيئة الحماية المفرطة بلا تجربة واقعية تستطيع القيام بهذه التنشئة؟ أنا هنا لا ألوم الأمهات ولا أستنقص ما قُمن به، فهن بذلن أفضل ما في وسعهن، لكن أريدك أن تمعن النظر في الواقع عزيزي القارئ وتبتعد عن المقولات الرنانة المنفصلة عن واقعنا.

من المتضرر الأكبر في هذا النظام التقليدي للزواج؟

المرأة هي التي تتحمل أعباء مثل هذا الزواج إذا فكرت بالانفصال، فهي التي سيطلق عليها لقب «مطلقة» كنوع من الذم، ستتحمل في كثير من الأحيان تنشئة الأطفال ومسؤولياتهم الحياتية، ضغط من الأسرة والمجتمع كي تعود إلى زوجها حتى لو كان زوجًا غير سوي لأجل الحفاظ على الأطفال من التشتت كما يعتقدون، إحساس بأن فرصها في الارتباط تقل إلى درجة كبيرة فهي أم أطفال وإن تقدم شخص للزواج لها على الطريقة التقليدية يجب أن تتنازل وترضى بالقليل، وإذا فكرت بالزواج ربما تُهدد بالحرمان من أطفالها.

اختيار الشريك المناسب:

أول قاعدة يجب توفرها هي الأسس العلمية السوية للتعارف. وذلك خلال الفترة التي تتراوح من 9 شهور إلى سنة. يجب عليك أن تلاحظ بدقة الأفكار والسلوكيات وأبعاد الشخصية التي سأتطرق هنا لها بالتفصيل لتعرف كيفية قياس توافقك مع الشريك.

العقلية التقليدية أو المنفتحة.

كلمة تقليدية يقصد بها الشخص الذي لا يتعدى تفكيره إطار موروثاته وعاداته وتقاليده وأعرافه ومعتقدات بيئته، شخص محافظ على ما نشأ عليه كما هو دون تغيير. (لا أقلل من شأنه ولا أحط من قدره فهذا خياره الشخصي في الحياة).

المنفتح هو الشخص الذي يكون في حالة مستمرة من مراجعة كل موروث وتفحصه ويبني على أساسه مفاهيم خاصة فيه، قابل للارتقاء بوعيه ومتقبل لفكر الآخر ولكل فكر جديد يضعه تحت مجهر التحليل. هذا النوع من الانفتاح الفكري الواعي.

نوع آخر من الانفتاح الفكري غير الواعي يكون على شكل الانغماس في الرغبات المكبوتة دون القيام بأي بحث خاص فقط للمتعة وهذا لا يعتبر انفتاحًا أبدًا.

الهدف والإنجاز.

شخص روتيني يعيش بكسل وتسويف ولا يسعى لتطوير ذاته ولا يملك هدفًا واضحًا فقط يريد أن يكمل الحياة كما هي ولا يملك طموحًا واضحًا لنفسه.

شخص نشيط عملي لديه جدولة لمهاراته وهواياته ويحاول أن يعمل بشغفه أو يصنع عملًا خاصًّا به يمثله ودائم التطوير في ذاته.

شخص قلق متوتر خائف من الحياة أو غاضب منفعل.

شخص متزن هادئ.

الصارم والمتمادي والخاضع.

الصارم: يملك حدودًا واضحة لشخصيته، يعرف كيف يواجه بشكل تلقائي، لا يسمح بأي صورة من صور التمادي.

المتمادي: وقح ساخر مهين مؤذٍ متسلط.

الخاضع: سلبي مبرر يخاف المواجهة.

الشكل.

هو أمر نسبي ويجب أن تختار شخصًا تشعر بتقبل شكله.

كثيرون يطرحون سؤال: «هل أنا سطحية إذا اهتممت بالشكل؟»، لك الحق في اختيار من تشعرين بالراحة معه، وإذا شعرت أنه لا يناسبك لا أفضل أن تكملي. إلا إذا شعرت بجاذبية عالية له في فترة التعارف، الجاذبية ليس أساسها الشكل وقد تتكون حتى مع شخص لم تتقبله أول الأمر.

«أليس الجمال جمال الروح؟ فكيف تتحدث بهذه الطريقة؟». بالتأكيد الجمال الحقيقي يكمن في الروح والعقل والشخصية، ولكن هذا لا يعني أن تجبر نفسك على تقبل شريك لا تتقبله.

في (سؤال عقدة الشكل) سنرى كيف أنها قد تجعل معاييرك غير سوية أو مثالية كما تصورها السوشيال ميديا.

أريحية الحوار والكيمياء.

إحدى الأفكار التي تطرق لها الفيلسوف نيتشه هي أنك إذا فكرت بالزواج فاختر شخصًا يشبه أعز صديق لك. لأن الحوار الحميمي هو الذي يدوم للنهاية. واتفق معه بشدة من تجربتي في العمل الإكلينيكي.

أمثلة واقعية:

(أشعر بالملل في أثناء حواري معه، ولا أدري عن ماذا أتحدث، فاهتماماتنا مختلفة جذريًّا، وتوجهاتنا في الحياة أيضًا) = هنا يأتي السؤال المعتاد، هل اختلاف الاهتمامات سيكون عائقًا؟ أجده عائقًا في بعض الحالات التي لا تحوي أريحية بالحوار ومتعة. فالاختلاف قد يكون جميلًا، لكن بشرط ألا يكون جذريًّا إلى درجة أنك لا تجد ما تقوله. قد تجد شريكين لا يملكان الكثير من الأمور المشتركة، لكن إذا بدأ أحدهما بالحوار يُكملانه بسلاسة لساعات، وقد تجد شخصين يملكان الاهتمامات المشتركة لكن حوارهما نادر، وكأن هناك حاجزًا لا مرئيًّا بينهما.

القيمة المضافة.

هل تشعر أن هذا الشخص إضافة فعلية وسيساهم في جعلك نسخة أفضل من نفسك؟

المعتقد الديني والطبقة الاجتماعية.

قد يختلف اثنان في معتقدهما ولا يشكل الاختلاف عائقًا إذا كان مصحوبًا بتقبل واحترام متبادل، النقاش الواعي مثمر ولست ضده لكن الجدل والانفعال لإثبات من هو صاحب المعتقد الصحيح هو الخطر.

اختلاف الطبقة الاجتماعية تنطبق عليه قاعدة المعتقد.

العمر:

لا أعتبر العمر عائقًا أبدًا لأن الشخص قد يكون له عمر رقمي أكبر ولكن تجارب أقل وهذا يقلل من نضجه الفكري والعاطفي والسلوكي، فليس شرطًا أن يرتبط النضج بالعمر وكذلك الأمر على وعي الإنسان وعمق نظرته للحياة.

المادة:

يجب أن تفرق بين البخيل وصاحب عقدة المادة والحريص والكريم. سنناقش هذه التفاصيل في (سؤال عقدة المادة).

ليس الهدف توفر جميع الصفات التي تبحث عنها في هذا الشخص، فلن تجد شخصًا مثاليًّا، لكن يجب أن تعرف أولًا ما الذي تريده، وأن تنظر إلى الطرف الآخر بواقعية وتقبل. وأن تفهم أنك لن تستطيع تغيير العادات التي يحبها أو التي عاش عليها. أمثلة واقعية:

«أعرف أننا لا نملك أي نوع من الحوار أنا وخطيبي ولكنني سأتعلم ما يخص اهتماماته في كرة القدم والسيارات لكي أصنع الحوار» = إذا لم يكن الاهتمام تلقائيًّا من داخلك فلن تجد الحوار ممتعًا، لأن آخر همك في هذا العالم كيف سجل رونالدو هدفًا أو ما نوع الإطارات التي سيستخدمها على سيارته الجديدة. فلا تخدع نفسك. يجب أن يكون هناك جهد مبذول من الطرفين لخلق مواقف وأنشطة مشتركة أو قراءات، هذا إن كانت الجاذبية والأريحية موجودة بالأساس، أما إذا لم تكن فربما هذه علامة أنه قد لا يكون الشريك المناسب.

«هو وقح معي وفظ، أكثر من مرة نعتني بالغباء والبرود، وسخر من شكلي بكلمات مثل يا صاحبة الأنف المعقوف، ولكنه يعتذر فيما بعد ويوضح لي أنها مجرد سخرية أو لحظة غضب» = السخرية والغضب في كثير من الأحيان بوابة لمكبوتات الشخص وتكشف الحقائق الدفينة فلا تهملها ولا تعتقد أنها مجرد جمل عابرة، ولا تنظر لسخرية الوقاحة كسلوك عابر، بل كن محللًا واعرف أن أي سلوك عابر يعكس بعدًا معينًا في شخصية الآخر، فلو شاهدتني في عيادتي أنعت عاملة القهوة بأوصاف عنصرية وعندما واجهتني تعللت بأنني كنت غاضبًا، يجب أن تعرف أولًا أنني عنصري كإنسان، وهذا ليس مجرد سلوك عابر، ثانيًا أن الغضب كشف حقيقتي من الداخل.

علامات حمراء إذا لاحظتها في أول أشهر يجب أن تكون حذرًا جدًّا وتعرف دلالاتها:

ظهور هذه العلامات في البداية وهي الفترة التي يحاول فيها الشخص أن يرسم أفضل صورة لديه سيكون بشكل خافت لكن يجب أن تستوعب أن الحقيقة أسوأ بمراحل وهي تحت ستار هذه الزلات فلا تنظر إلى الأمور بشكل سطحي لكيلا تندم لاحقًا فمن يكون غضبه بمستوى 10/5 في أول شهر ربما يعني أن غضبه الحقيقي 10/8 في الواقع وقس على ذلك).

الاندفاع بالشعور والمبالغة في المدح والتوفر المبالغ فيه.

تحايل عاطفي أو سلوك غير ناضج.

اللا أمان والحاجة.

هل أنت متأكد أنك تحبني؟ ألن تتخلى عني؟ لماذا لم تقل لي أحبك اليوم؟ لماذا لم تطلب الخروج معي لأكثر من يومين؟

الحوار الحميمي السريع.

يدل على توجه الشخص لعلاقة عابرة أو شبه ارتباطية وأنه غالبًا ليس توجهًا لارتباط كامل.

هذه ليست قاعدة ثابتة دائمًا تتغير بتغير معطيات الحالة ومعتقدات الشريكين، لكن إذا كان توجهك بالعلاقة لارتباط أكبر يجب أن تكون حدودك واضحة بالجنس.

سؤال تطرحه النساء كثيرًا، إذا سمحت له ببعض التجاوزات الحسية، هل سيفكر بالزواج بي؟

كما تحدثت بالجانب العلمي من ناحية الأشهر تحدد نوعية العلاقة، لكن ملاحظتي بالمجتمع العربي، إذا حدثت التجاوزات مع الفتاة فمن الصعب أن يتزوج بها، من الممكن أن يظل مرتبطًا بها ولكن ليس تحت عقد الزواج لأنه حسب معتقدات الأغلبية سيضعها تحت تصنيف أنها ستقوم بالفعل نفسه مع غيره وبأنها غير سوية، هذا التصنيف مبني على معتقداته الشخصية وليس تصنيفًا عامًّا.

من الصعب الحديث والكتابة فيما يخص الجنس لكونه يمس مقدسات في المجتمع لكن واجبي بصفتي طبيبًا توضيح الصورة العلمية فقط ولكنني أحترم معتقدات الجميع.

التمادي بعد وضع الحدود.

لنفترض أنك أوقفته في نقطة معينة وبينت له أنك لا تسمح بهذا الأسلوب أو هذه الطريقة بالتعامل، إذا أعاد التصرف ذاته بشكل متكرر هذا يعني عدم اكتراثه بحدودك الشخصية ويعني أنه لن يتوقف على المدى البعيد بل سيزيد من هذا السلوك.

العلاقة السابقة.

المدة: إذا انتهت علاقته السابقة من فترة قريبة لا تزيد على 5 أشهر، فإن احتمالية أن تكون أنت العلاقة التعويضية سيكون واردًا جدًّا (سؤال العلاقة التعويضية).

الحديث عن الشريك السابق بسوء: الذم المتكرر له وكمية الأذى الذي تعرض له منه.

الغضب والانفعال السريع.

الغضب ليس كما يعتقد الأغلبية أنه مجرد طبع غير سوي، الحقيقة أن له دلالات عميقة مرتبطة بكبت الانفعالات الشعورية التي يعاني منها الشخص، فكبت الحزن أو الخوف أو الإحباط أو الضيق قد يظهر على شكل غضب، الشخص الغاضب يجب أن يخضع لتحليل سر المشكلة وليس فقط تطبيق بعض التمارين في محرك جوجل ويعتقد أنه تعافى من خلالها.

الغيرة غير السوية التسلطية التملكية قد تظهر على شكل شك.

الغيرة السوية الصحية هي شعور بأنك تود أن تكون المميز في حياة هذا الإنسان ويعاملك بطريقة خاصة وغير مصحوبة بأي نوع من التسلط أو التحكم. مثال:

«في غداء العائلة، أبدت زوجتي إعجابها بمستوى أخي في الرياضة والتدريب وكيف صنع عمله الخاص بتميز، أعرف أن هذا أمر طبيعي لكنني شعرت بأني أريد أن أكون الوحيد الذي تُعجب بما يفعل» = الغيرة السوية قد تكون على بعض الأمور غير المنطقية، في هذا المثال قد يشعر هذا الرجل بلمسة من التملك أو نوع خافت من النقص الداخلي ولكن ليس الهدف هنا تحليل أبعاد شعوره، المهم أنه أحس بهذه المشاعر ويجب أن يعبر عنها بطريقة سوية مثل: «أعرف أن ما أقوله يا زوجتي غير منطقي وأعرف أنك لم تخطئي بأي شيء لكنني شعرت بالغيرة في إعجابك بأخي وأريد أن لا أكبت مشاعري». وردها سيكون: «أتفهم شعورك وقطعًا أنت تعرف أنني لم أقصد شيئًا». وينتهي الأمر دون أي تبريرات لأن المشاعر لا تحتاج إلى تبرير منطقي دائمًا. لاحظ أنه لا يوجد تحكم وأوامر أو شحن. من ناحية التحليل النفسي، لا يعني كونك مرتبطًا أنك لن تعجب بإنسان آخر، لكن يعني أنك ستكون في حالة اكتفاء. للتوضيح الإعجاب والجاذبية مصطلحات مختلفة عن بعضها بعضًا، يمكن أن تعجب بالكثير من الأشخاص وأنت مرتبط بشخص واحد، فربما تصادف شخصًا تعجب بفكره وآخر تعجب بأناقته، فالإعجاب أمر سوي وطبيعي، لكن أن تمتلك جاذبية عاطفية هذا أمر مختلف وسيغير المعادلة، ويدل على أن علاقتك مع شريكك في خطر. أما بالنسبة إلى الجاذبية الجنسية فالأمر معقد ويعتمد على ما إذا كنت تعاني من عقدة في الشكل والتعدد والتفاصيل في (سؤال عقدة الجنس).

الموقف ذاته لو كان الشخص يملك غيرة تسلطية لكان تعبيره كالآتي: «اعترفي ما علاقتك بأخي، لاحظت النظرات فيما بينكما وراقبت حسابك في الواتساب ووجدت حواراتكما عن الرياضة طويلة، بل لاحظتك أمامه

تتعمدين أن تضعي الميكب بطريقة مبالغ فيها، ومؤخرًا زاد خروجك من المنزل، والقانون من يومنا هذا هو ألا تتحدثي مع أخي بعد اليوم، وتسلميني الأرقام السرية لجميع حساباتك بالسوشيال ميديا لأضمن أنك لا تتلاعبين بي».

لاحظ هنا أسلوب الاتهام التحقيقي، مجموعة اتهامات وفرضيات مبنية على وهم مشاعر الرجل بالنقص واللا أمان وعدم الاستحقاق.

ردود الفعل وقت المشكلة. مهمة جدًّا في كشف حقيقة الإنسان «الناضج يعرف فن الاحتواء»

النِدّية = غير ناضج.

الضحية = ضعيف الشخصية.

التعامل الصامت أو الجاف «لا يبادر بالإصلاح ولا يعرف معنى الاعتذار» = النرجسي أو غير ناضج.

تهميش المشكلة وكأن شيئًا لم يحصل = غير مكترث أو غير ناضج.

اللوم المعاكس = نرجسي.

عدم الاكتراث العام.

المبادرات قليلة.

لا ينصت ولا تشعر أنه مكترث بالتعرف إليك كشخص أو يملك فضولًا نحوك.

لا يحتوي وقت المشكلة.

دائمًا يتعذر بأنه مشغول ولا يملك وقتًا أو أي عذر آخر كلما طلبت الخروج معه أو الحديث.

تواصله بارد بلا أي شغف وكأنه مضطر.

أمثلة واقعية:

(بعدما خطبني واتفقنا على أن تكون الخطبة 7 أشهر، كان يبادر بالاتصال والخروج معي أول شهرين، لكنه فيما بعد أصبح يحادثني بالرسائل النصية فقط، وقلل الاتصال بشكل كبير وصار يعتذر كلما طلبت الحديث معه، فقط رسائل من نوع: صباح الخير وتصبحين على خير. لا أشعر أنه مكترث بالحديث معي ولا التعرف إلى شريكة حياته، وأبي ينصحني بأن أبادر أنا أكثر وأجعله يحبني لكن لا أشعر أن القيام بهذا أمر سوي) = في مثل هذه القصة واضح أن الرجل يريد مؤسسة زوجية وليس علاقة عاطفية يكللها الزواج، ولهذا فهو غير مكترث ببناء عاطفة عميقة معها ويكتفي بأقل الأمور جهدًا.

(بعد سنتين من الزواج، تغيرت عقلية زوجي وبدأ بالبحث والقراءة فتغيرت معتقداته الدينية وصار يحب كمال الأجسام وبدأ بصداقة الفتيات رغم أن هذا لم يكن من طباعه، صار باردًا بالحوار معي وينتقد معتقداتي وغير مكترث بوجودي) = في هذه القصة فقد الشخص الاكتراث بشريكه لأنه بدأ بالتغيير كإنسان وتغيرت رؤيته للواقع فأصبح يشعر بعدم توافق مع شريكته وفقد التقبل لها ففقد الاكتراث بها ولهذا دائمًا أعيد وأكرر بحقيقة أنه لا توجد علاقة أبدية وأن البشر كائنات متغيرة حتى خلايا جسدنا تتغير أغلبها في سنتين، ففي حديثنا عن ضوابط العلاقات ستلاحظ أنني أشدد أن الضوابط قد تراجع بشكل سنوي.

كيف يتحدث الشخص عن البشر وطبيعة نظرته ومعاملته معهم. «الفوقية، الغرور الذاتي».

أن يزج أسرته في كل صغيرة وكبيرة.

من يتحدث بتفاصيل علاقته لأمه وأبيه، أو يطلع والدي شريكه على ما يحصل بينهما هو شخص لا يفقه أبجديات النضج.

يتحدث عن تغييرك في المستقبل.

ضوابط العلاقة:

هي اتفاقيات غير منطقية بين الشريكين لما قد يتم رفضه أو تقبله بالعلاقة من عادات وطباع وسلوكيات. يتم إعادة دراستها سنويًّا لأن البشر

كما أوضحت متغيرون. يجب فتح باب المناقشة بشكل أسبوعي في فترة التعارف لما يعجبك وما ترفضه من الآخر، ومعرفة ما إن كان يستطيع تقبل هذه العادة منك أو لن يستطيع وعلى أساس تراكمية هذه الحوارات ستتضح صورة الضوابط تدريجيًّا.

حتى لو وُجِدَت الجاذبية ومواقف الحب، إن لم توجد الضوابط ستنتهي العلاقة لأنها المعيار الذي يحدد مدى تقبلك للتعايش مع الآخر.

مثال واقعي:

«أنا رجل تقليدي لا يتقبل أن ترتدي زوجتي الجينز أو أن يكون لديها أصدقاء من الشباب وخطيبتي امرأة من عائلة منفتحة عاشت بهذه الطريقة، وهي في حالة رفض قاطع لطلبي لكنها في النهاية وافقت، لكن لا أشعر أن موافقتها من القلب، فهي تذكرني كل يوم بأن طريقتي بالتفكير خاطئة وبأن الصداقة موجودة بين الجنسين وأنني رجل متخلف وأن ارتداء الجينز أمر طبيعي ورفضي هذا يدل على أنني غير واثق بنفسي وهذا الأمر يغضبني بشدة، ولكن أتمنى أن تنسى وتتعايش في النهاية».

· الدرس الأول: هو رجل يملك ضوابط مبنية على معتقداته وعاداته وتقاليده، هو واضح فيما يريد، ويود أن يكون مع شريك يتقبل معتقداته الشخصية وأن يلتزم بهذه الشروط، وهذا حق له وللشريك الحق في الرفض.

· الدرس الثاني: توقع أن هذه الخطيبة ستغير من نمط حياتها وعادات عاشت عليها لسنوات منذ طفولتها هو أمر غير واقعي، وأكاد أجزم أنها

حتى لو قبلت بهذه الشروط سيكون تقبلًا خارجيًا ظاهريًّا، لكنها داخليًّا في جانب اللاوعي ستكون رافضة وسيظهر هذا الرفض على شكل سلوكيات تعكس كبت مشاعرها، فإما ستنفعل أو تغضب أو تكون وقحة أو تنعته بصفات مسيئة، أو تعاني حساسية مفرطة.

· الدرس الثالث: توقع الخطيبة أنها ستغير طريقة تفكيره بحجج منطقية، هذا هو الفخ الذي وقعت فيه، المعتقدات والأعراف قد يكون بعضها غير منطقي، نأخذها في طفولتنا كحقائق مطلقة ونرى العالم من خلالها، والقليل من البشر يدخلون في تساؤل عميق عن حقيقة هذه الموروثات الفكرية، فمناقشتها له بالصداقة بين الجنسين وارتداء الجينز ستتحول لجدال عقيم غير مجدٍ، ولا يجب أن تناقش إلا الشخص الباحث عن الحقيقة المفكر لأنه يود المناقشة في هذه الأمور وقد تصلون إلى نتيجة مثمرة، لكن في هذه القصة يجب وضع اتفاقية يتم تقبلها من الطرفين أو إنهاء العلاقة، لأن الكبت الناجم عن عدم التقبل والرفض الداخلي من الفتاة لشخصية شريكها سينهي العلاقة يومًا ما.

طبيًّا:

أرى رابطًا وثيقًا بين الزواج التقليدي وكمية هائلة من العقد النفسية والمخاوف والكبت الشعوري، كل هذا سيكون محفزًا للكثير من الأمراض النفسية والجسدية وغالبًا عند النساء لأنهن الجانب المتضرر الأكبر في المجتمع الذكوري «لكن ليس دائمًا ويعتمد على الحالة».

شخصيًّا:

أتذكر حوارًا دار بيني وبين أحد أقرب أفراد أسرتي، حين قال لي في بداية مسيرتي في هذا المجال التحليلي الواقعي بأن كل ما أقوم به هو مضيعة للوقت وأنني لن أغير المجتمع وحدي، ومن الأفضل أن أتخصص في الجراحة أو الطب الباطني فما أقوم به لن يجدي نفعًا، لكنني في العمق كنت أملك شغفًا مخيفًا في نقل هذه الرسالة ولو سمعتني أذن واحدة اليوم سأكتفي، ويومًا ما كما قال المخترع نيكولا تسلا «الحاضر لهم ولكن المستقبل لي»، عندما تؤمن بذاتك وبما تطرح ستصاحبك قوة تحرك الواقع كله لصالحك، لا أنسى وقتها كتابًا لامس روحي للكاتب باولو كويلو «الخيميائي» -أنصح به بشدة- حين قال: «إذا أردت شيئًا، سيتآمر الكون بأكمله لجعله يتحقق»، سر هذا الإيمان أنني كنت واعيًا بأن المجتمع يحتاج إلى نداء الصحوة في هذا المجال وأعرف أن الكثير من البشر في بيئتنا وصلوا إلى نتائج مماثلة لكنهم كانوا محاصرين بأصوات معاكسة ففقدوا إيمانهم بذواتهم وذابوا في الجماعة. أتمنى من خلال هذه الكلمات نقل رسالة واضحة لكل من يقرأ، وهي أنني مجرد شخص عادي آمن بذاته في عالم صار فيه الإيمان بالذات مجرد كلمات تقال ومفهوم يطرح في الكتب غير متصل بالواقع. أن تؤمن بذاتك يعني أن تعرف أنك ستقدم قيمة حقيقية وعينك ترى بوضوح ما لا يراه غيرك.

· لم أقتنع منذ صغري بفكرة الزواج التقليدي وكنت أسأل أمي بشكل مستمر «هل الحب ممنوع؟ لماذا لا يتزوجون ممن يحبون؟».

· وقتك يجب أن تعامله كقيمة عالية جدًّا، ولهذا يجب أن تكون انتقائيًّا في اختيار شريك يساهم معك في خلق واقع أفضل، شريك يؤمن بك

ويتقبلك ويشجعك لتكون أفضل نسخة من نفسك وليس مما يريد هو، يتحملك بالشدة ويقف معك في أصعب أحوالك، إنسان يعرف قيمتك ويضيف إليك قيمة، لا تتنازل وترضى بالقليل في خيار كهذا فقد يكلفك الكثير.

· أتذكر مرشدًا لي وهو استشاري في مجال الطب النفسي دائمًا يكرر أن أهم شيء هو التشخيص ثم التشخيص ثم التشخيص، لكنني اليوم أختلف معه وأرى أن التحليل ثم التحليل ثم التحليل، فالتحليل قد يفك شفرات تنقذك من أن تسقط بالمرض وقد تحل مرضًا دون حاجة اللجوء للدواء، فامرأة قد تم التسلط عليها لسنوات وعاشت في خضوع ومع تراكمية الكبت وصلت للاكتئاب الإكلينيكي، التشخيص وحده هنا ليس السر، لكن إن فهمت أن السر هو علاقة بنيت على عقد، وإن استطاعت مواجهتها قد يتوقف الاستنزاف وربما تنجو من الاكتئاب، هذا مثال من أمثلة كثيرة ربما سأتطرق لها في كتبي القادمة.

الحالة (6)

النرجسي والمتعاطف «التعلق بالمتمادي»

تعريف المؤسسة الزوجية.

صراع عقدة التسلط والخضوع.

الفرق بين النرجسي والمتعاطف.

التحايل العاطفي.

التعلق بالمتمادي.

مخاوف الانفصال.

نوبة الهلع.



اسم الرسام: Jules David

(تابع قصة عادل ومريم من الزواج التقليدي):

أنا عادل، 35 عامًا، رجل متزوج ومتعدد العلاقات.

الحياة الزوجية. زوجتي هي مريم « حالة صراع الأنوثة» أتحكم في تفاصيل حياتها بقوانين صارمة.

«متى تخرج وتعود، طريقة اللبس، نوع العمل باشتراط أن يكون غير مختلط، منعها من إكمال دراسة الماجستير، رفض خروجها مع صديقاتها وزيارة أهلها محددة مرة بالأسبوع»، أعطيها مصروفًا صغيرًا شهريًّا لكي تكون دائمًا في حاجة إليَّ، في منزلي أنا صاحب الكلمة الأولى والأخيرة وأفرض عليها كل ما أريد سواء كانت راضية أو غير راضية، فالنساء يجب أن يعاملن بحزم كي يستقمن، دورها في الحياة أن تنجب وتخدمني وتنظف وتغسل وتهتم بالأطفال، استعجلت بالإنجاب لكي تنشغل بالأطفال عني وتأتي لي بولد يكون وريثًا لي، دائمًا أشعرها بالتقصير معي ومع الأطفال والنقص في شكلها وأسلوبها وأهددها بالطلاق إذا فكرت في العناد، أعاملها بجفاف وبرود لأنها شخص ممل ولا أطيق الجلوس معها إلا مجبرًا في نزهة الأطفال الأسبوعية، أختلق معها المشكلات في بعض الأوقات على أمور تافهة لكي لا أتحدث معها لأيام وأتمتع بحياتي بلا إزعاجها، لا ينفع معها إلا الأوامر والصراخ وفي بعض الأحيان الضرب مفيد، في عطلة نهاية الأسبوع أقضي معظم الوقت في المزرعة أو الشاليه مع أصحابي برفقة حبيبتي أحلام.

أنا مريم، أعرف أن عادل رجل صعب التعايش معه، لكن أعرف أنه يحمل قلبًا طيبًا، ما زلت أحبه رغم كل أنواع التمادي التي يمارسها معي،

ولا أنكر أن بعضها حقوقه ولا أستطيع نقاشه فيها، أخاف دائمًا أن يخونني، تحاول صديقتي المقربة إقناعي بالانفصال لكنني أخاف على سمعتي وأطفالي واستقرار أسرتي ولن أستطيع التعايش مع أسرتي ولن يسمحوا لي بالسكن المستقل مع أطفالي، أخاف الندم وأن أكون وحيدة بلا شريك ويسعد هو مع زوجة أخرى بعد أن أصبح مستقرًّا ماديًّا ستذهب أمواله لها، لا أنسى حين تركته مرة واحدة بعد ضربه لي بشكل مبرح، هددني وأنا في منزل أسرتي بأنه سيشوه سمعتي ويأخذ أطفالي، سألني بأسلوب استفزازي إن كنت أخونه وأريد الانفصال لأجل هذا الحبيب الوهمي، في أحد الاتصالات قال لي كم هو يحبني وبأنني أعني له الكثير وأن سبب ضربه هو أن صوتي ارتفع بالحوار معه وهذا فعلًا ما حصل، أشعرني يومها بالذنب أنني سأدمر الأسرة وقام بالدعاء عليَّ وكان مصدومًا بأنني استطعت ترك المنزل حيث كان واثقًا بي وبعد هذا التصرف الذي بدر مني فقدت مكانتي لديه. في هذه الفترة أصبت بنوبة هلع كما شخصها طبيبي النفسي وبدأت بدواء مضاد اكتئاب.

المؤسسة الزوجية:

كثير من الذين يقدمون على الزواج قد يكون هدفهم صناعة مؤسسة زوجية وليس علاقة عاطفية، ولهذا يجب أن تكون واعيًا عزيزي القارئ من غرض الشريك وطبيعة العلاقة التي يبحث عنها فهو لن يصرح بأنه يريد مؤسسة زوجية.

تُبنى على عقد خفي لا واعٍ موروث في المجتمع على دور ثابت لكل من المرأة والرجل بحقوق وواجبات. تدعى مؤسسة لأن العلاقة العاطفية يجب

أن تبنى على مبدأ الاهتمام التلقائي وليس الإلزامي. فنحن إن أردنا أن نعطي حبًّا لن نستطيع تقديمه لأنه واجب، فهو شعور يبنى على تراكمية يقدم بشكل تلقائي. طرح هذا المفهوم المفكر إبراهيم البليهي فيما يخص العمل وكيف أن العمل الناجم عن شغف هو الذي قد يكون ذا لمسة متفردة.

سابقًا، كان الرجل هو الذي يعمل والمرأة تنجب وتهتم بالأطفال وهذه وظيفتها الوحيدة، لكن الإنسان وجد في هذا الكون لتحقيق ذاته والعمل أساس لتحقيق الذات والانغماس في الشغف، فعقولنا اللاواعية صممت للتوجه لهدف واضح يعطي الحياة معنى، وقد بدأت المرأة العربية تتدارك الأمر وتعود لمعترك العمل وتبحث عن شغفها ولكن رواسب الدور الذي منح لها من دون خيار ما زالت موجودة، فلا زال العقد الخفي ينص على أنها المربية للأطفال رغم أنها اليوم كما الرجل تملك عملها، فيا ترى لماذا لم يصبح دور المربي مشتركًا بين الأبوين فهما في حالة تكافؤ بما يخص العمل؟ ولهذا تجد الكثير من الرجال الذكوريين يمقتون أن تنتزع السلطة الذكورية من بين أيديهم فيحاربون كل ما يخص عمل المرأة ودراستها خوفًا من أن تتمرد عليهم وألَّا تكون بحاجة إليهم، بينما الرجل الحقيقي يدافع عن حق المرأة في أن تعيش وفقًا لما تريد هي وبتقبل لخياراتها، لأنه يريد شخصًا مكافئًا وليس خاضعًا مملوكًا يخدمه ويظل معه من باب الحاجة. قد تعتقد عزيزي القارئ أنني منحاز للمرأة فيما أكتب لكن الإنسان الحقيقي سيدافع عن كل شخص يضطهد أو لا يمنح حقوقه بشكل كامل لا أكثر ولا أقل.

لست ضد أن تختار المرأة أن تكون ربة للمنزل بعد أن تكون واعية كفاية بأبعاد هذا الخيار، وبأن يكون لفترة محددة لإعداد الطفل للحياة وليس عمرًا كاملًا حيث تجد نفسها يومًا ما في منتصف عمرها بلا عمل أو شغف والأطفال كبروا وانطلقوا للحياة، ولكنني ضد أن يكون مصيرًا محتومًا على كل امرأة أن تجبر على هذا الدور.

لنرجع خطوة للوراء مع الدكتور خزعل الماجدي الباحث في علم الأديان والتاريخ حيث وضّحَ أن البشر في فترة ما قبل 5000 عام قبل الميلاد كانوا في مجتمع أموي يتبع الرجل فيه المرأة، لأنه يعتقد أنها تملك سر الكون، فهي التي تنجب الطفل - الإنجاب كان صُلب الحياة وأقدس شيء في العصور القديمة لأنه الضمان لاستمرارية النوع البشري- فتم تقديس المرأة حتى جعلوا الآلهة التي يعبدونها بمسميات نسائية مثل: «عشتار وإيزيس»، ثم جاء «العصر الحجري النحاسي» وحصل الانقلاب الذكوري للرجل على المرأة حين وعى بدوره الفعال بالإخصاب، وبما أنه يعرف أن القوة الجسدية بيولوجيًا غالبًا تكون من نصيبه فقام بإخضاع المرأة وتهميش دورها وجعلها مماثلة للسلع المملوكة له، حتى إن عقد الزواج آن ذاك كان شبيهًا بعقد شراء وبيع، وتأثرت بهذا الانقلاب الذكوري الكثير من الفلسفات والمعتقدات والأعراف الاجتماعية.

ما زلت أرى بوضوح تأثير ما حدث في ذلك الوقت على مجتمعاتنا اليوم، فالتسلط الذكوري وخضوع المرأة أصبح رمزًا لهذا العقد الخفي ولتوزيع الحقوق والواجبات فيه. هو يتكفل بالإنفاق وهي تتكفل بالاعتناء بالأطفال. الجنس يمارس كحق وواجب، وغالبًا لا يحمل الشغف بقدر ما يحمل التفريغ الغريزي. الخيانة العاطفية والجنسية واردة جدًّا في هذه

المؤسسة لأنها مؤسسة وليست علاقة، وما يُبنى على الإلزاميات يقتل أي نوع من الشغف.

عقدة التسلط:

التحكم بتفاصيل حياة الآخر بما يتناسب مع أهوائك، وهي آلية لا تمت للحب بصلة، لكنها جزء أساسي من مؤسسة الزواج، وقد يستخدم المتسلط أسلوب المحدودية في الإنفاق ليجعل الخاضع في حاجة دائمة إليه.

عقدة الخضوع: (سؤال عقدة الخضوع)

· منذ طفولتها، يتم تهيئة المرأة على أن تكون الزوجة الصالحة التي تعتني بزوجها أكثر من تهيئتها لتكون إنسانًا حقيقيًّا صاحب هدف واضح لنفسه، وعلى هذا الأساس تبنى عقدة الخضوع بالخوف من المواجهة والحاجة للتبرير الدائم عن خياراتها ونمط حياتها.

· الصبر على أمر جلل أصابك هو دلالة على القوة، ولكن الصبر على التسلط أو الإهانة أو عدم الاكتراث أو إشعارك بالذنب فهو خضوع. الأمر نفسه ينطبق على كلمة ابتلاء التي يستغلها البعض ليواسي نفسه ولكن في موضع خاطئ لأن الابتلاء شيء لا حول لك فيه ولا قوة، أما المواجهة ومعرفة حقوقك ووضع حدود واضحة هو أمر رغم صعوبة التمرس عليه لأنه يحتاج أولًا إلى مواجهة مع الذات، إلا أنه ليس مستحيلًا.

· تذكري عزيزتي القارئة، لا أحد ينجذب لشخص خاضع لا يعرف قيمة نفسه. فالجاذبية وليدة التكافؤ وحدود الشخصية والتفرد والقيمة الذاتية، وجميع هذه الأساسيات تُفقَد في عقدة الخضوع.

يجب أن أنوه عن أمر مهم: في النهاية أنتِ صاحبة الخيار في أن تكوني ضمن هذه المؤسسة أو رفضها، فأنا لا أدفعك للتخلي عنها، حيث إن هدف البعض هو الإنجاب وتكوين هذه المؤسسة وهو واعٍ بأبعادها، ويسعى لإلغاء العقد الخفي للتسلط والخضوع واستبدالها بتعامل متكافئ.

رغم أن النمط السائد في المؤسسة هو تسلط الرجل وخضوع المرأة إلا أنه بعض الأحيان تنقلب الموازين وتكون معاكسة إذا كانت المرأة تملك عقدة تسلط ونمط تلقائية الوقاحة بينما يكون الرجل سلبيًّا لطيفًا. (سؤال السلبي اللطيف عاطفيًّا)

نوع العمل ونمط الحياة وطريقة ارتداء الملابس والمعتقدات كلها أمور تقع ضمن إطار الضوابط التي يجب الاتفاق عليها (سؤال اختيار الشريك المناسب)

تطرقنا بالتفاصيل لأنواع الحميمية في (سؤال عقدة الجنس) وأشرنا إلى أن الجنس قد يكون غريزيًّا أو ماديًّا أو عاطفيًّا، بالنسبة إلى المؤسسة غالبًا سيكون في إطار الغريزي أو المادي وهذا قد يجعل الشخص الباحث عن الحميمية العاطفية يعيش في قهر وكبت وعدم رضا.

يعتبر بعض الرجال المتسلطين الدراسة والقراءة والأصدقاء والمختصين ملوثات لعقل زوجته الخاضعة لأنهم قد يدسون مفاهيم مثل الحرية والحقوق ويستلبون سلطته منه، ولهذا تجده يخاف إذا وجدها تقرأ كتابًا فيبدأ بالسخرية من هذا الكتاب ومن عقلها، أو إذا ذهبت لمختص سيشكك في نواياه بأنه يريد أن يطلقها منه، أو إذا قررت الانفصال أول ما سيتبادر لذهنه أن شخصًا ما تلاعب بعقلها، لن يفكر بتصرفاته وأبعادها والمشكلات التي يخلقها من العدم والتسلط غير الإنساني الذي يقوم به وتجده يقارن نفسه برجال أسوأ منه «على الأقل أنا لا أضرب ولا أشرب الخمر ولا أخون» وكأن هذا نوعٌ من الامتياز خاص به.

يلاحظ أن العقد الأساسية التي قد يعاني منها نسبة كبيرة من رجال الشرق هي التسلط والذكورية «الفوقية» والجنس. فتلاحظ أنه في علاقاته العاطفية يربط رجولته إما بمدى تحكمه بالشريك أو بأوامره الفوقية وكيف يتم اتباعها أو بقوته الجنسية.

ولأن عقدة التعدد الجنسي قد تكون مصاحبة له ستجده يستخدم أسلوب الاتهام التحقيقي، شخصيًّا لا أرى أنه المسؤول عن تكوين هذه العقد فالبيئة والموروثات الفكرية لعبت دورًا فعالًا، لكن بعد قراءته لهذا النص سيكون مسؤولًا عن كل فكرة تتعلق بهذه العقد والبحث فيها. أمثلة واقعية:

• «ألم أقل لك أن تلغي متابعة أي رجل بالسوشيال ميديا؟» = الأسلوب يحمل أمرًا وفوقية وليس بهذه الطريقة توضع الضوابط، كما أنه يجب أن تعرف عزيزي القارئ امرأة كنت أو رجلًا: من يحبك إذا كان مكتفيًا بك

حتى لو اختلط بألف شخص فلن يهزه أحد وإن اهتز من الداخل فهذا يعني أنه يومًا ما عاجلًا كان أو آجلًا سيتركك.

· «لا تذهبي إلى مكان يختلط فيه الرجال بالنساء» = البعض قد يشعر بعدم الراحة إن كانت من يحبها ستزور مثل هذا المكان ولا عيب في التعبير عن شعورك بهذا. ولكن كما قلنا على ألا يتعدى الغيرة السوية، وإن كان مثل هذا الأمر يؤثر فيك سلبًا فتجب مناقشته في إطار الضوابط للعلاقة.

· «إلى أين أنت ذاهبة بهذا الفستان؟!» = قد يكون هذا الفستان في عين هذه المرأة ليس مخلًّا، فالعين نسبية حسب موروثاتها بما يخص هذا الأمر. وإن كنت متزوجًا من شخص ينتمي إلى بيئة تسمح بارتداء الفساتين أو الجينز فلا تتوقع أنك ستجبره اليوم وتغيره فهذه الأمور عادات وقناعات شخصية خاصة بالفرد.

منهجية المتسلط أن المرأة كلما تمت معاملتها بقسوة انجذبت له وخضعت، كالمقولة المتداولة «المرأة لا تعامل إلا بالعين الحمراء» وغيرها من المقولات التي تشير إلى أن إهانة المرأة سيضفي نوعًا من الرجولة عليك.

النرجسي والمتعاطف.

التعريف الطبي: ستجد في الشرح الطبي تصنيف الـDSM مرجع الطب النفسي لصفات اضطراب الشخصية النرجسية، ولكن هنا سأحاول تعريفها

بما يتناسب مع الإنسان غير المختص ليلاحظ العلامات بسرعةٍ أكبر وبوضوح.

إذا بحثت في مراجع الطب النفسي وعلم النفس، ستجد بحرًا من الصفات والتعاريف والتحليلات لما يخص النرجسية، أنصح بكتاب «روسيبيرج».

التعريف البسيط: متحايل عاطفيًا، لا يملك أي نوع من التعاطف مع الآخر، أناني ومصلحته الذاتية تأتي أولًا، لديه قدرة على إيذاء الآخر لتحقيق ما يريد، متمادٍ، يشعر بأنه يستحق معاملة خاصة غير مساوية للآخرين، قليلًا ما يشعر بالذنب، يستغل البشر كأداة لحاجته.

العُقد التي قد تكون مصاحبة للنرجسي هي التسلط والوقاحة والسخرية والقوة الزائفة.

المتعاطف هو نقيض النرجسي: واضح في كلامه لا يعرف التحايل أو الكذب المرضي، لديه إحساس عميق بالآخر، ليس أنانيًّا، غير مؤذٍ أو متمادٍ، مراع لشعور الآخرين، مقدر.

العُقد التي قد تكون مصاحبة للمتعاطف حسب تنشئته: السلبي اللطيف، التبرير للآخر، الشعور بالذنب، تصديق ما يقال بدلًا عن التركيز بالمواقف، العطاء المفرط، الشفقة الساذجة، التقدير للآخر بشكل مبالغ فيه.

التحايل العاطفي: أسلوب غير سوي في الحصول على ما تريد وطلب حاجاتك، وسيتم التطرق لها في (سؤال صندوق الاحتياط).

يتعمد عادل أن يشعر مريم بالتقصير والذنب تجاه تربية الأبناء دون تقدير لجهودها. وهدفه أن يجعلها تنشغل دائمًا بالإحساس بالتقصير فتتركز لديها عقدة الذنب والمسؤولية والعطاء، فتحاول جاهدة أن تثبت نفسها له أكثر فأكثر غافلة عن حقيقة أن دوره هو في تربيتهم يكاد يكون معدومًا.

التهوين من مريم كان طريقة أخرى لجعلها تشعر باللاقيمة وتعزيز عقدة الاستحقاق لديها، وهذا سيغرس شعورًا بالضعف فيها وبأنها يجب أن تكون ممتنة بكونه لم يتخلَّ عنها، فهي لا تملك الشكل المطلوب ولا الشخصية الجذابة كما أقنعها. سر اقتناعها مدفون في طفولة زرعت بذور هذه العقد النفسية.

العزل: يحاول بكل الطرق إبعادك عن المقربين، ويحاول إقناعك بأنهم أشخاص لا يتمنون الخير لك فيغير نظرتك لهم.

التهديد بالتخلي والطلاق لامرأة متعاطفة يتملكها عدم الاستحقاق، سيجعلها تشعر بعدم الأمان وأنها بحاجة إليه، فتخضع لما يريد وتشعر بخوف التخلي. التخلي ربما سيهدد صورتها الذاتية التي رسمت لها كطفلة بأنها المرأة التي ستحافظ على بيت زوجها واستقرار أبنائها.

التعامل الصامت يجعل الطرف الآخر يشعر بقلق مستمر وتوتر وترقب وانتظار وتفكير دائم بما سيحدث، لا يجب أن يرضى أي إنسان بهذه

الطريقة بالتعامل ويجب أن يواجه الآخر ويضع حدًّا وإلا استمر هذا الأسلوب، يستخدمه النرجسي كنوع من العقوبة للطرف الآخر، ولا يكترث ببناء تفاصيل العلاقة والحوار، أو قد يستخدمها من يعاني من عقدة الطفل، لأنه لا يعرف آليات الحوار والتعبير عن الشعور، فيبتعد وينزوي.

التهديد بتشويه السمعة: قد يختلق أحداثًا لم تحصل بالواقع ويرهبك بالفضيحة ويستفزك ويبتزك عاطفيًّا رغم أنها في معظم الأحيان مجرد تهديدات فارغة، لكن لمعرفته الجيدة بك وبمخاوفك وبعدم قدرتك على المواجهة سيستعمل هذا الأسلوب ضدك.

للأسف قد يقوم بتشويه الصورة أمام أطفالك ويجعلك المجرمة التي تريد خراب الأسرة وتحطيمها، وهو الضحية مستلب الحقوق! وقد يحاول كسب الأبناء في هذه الفترة قدر المستطاع ليشاركوا بالضغط عليك، والتلاعب بعقل هذا الطفل سهل وقد يستخدمه كسلاح من الصعب مواجهته.

الابتزاز بحرمانك من الأطفال: في أغلب الأحوال يكون النرجسي غير مكترث بالأطفال أو بتربيتهم من الأساس، لكنه سيستغلهم حجة لتخويفك من الانفصال حتى لو كنت تعلمين جيدًا أن الحضانة ستكون من نصيبك سيشعرك بأنه سيجد طريقة ليحرمك منهم.

الكلام المنمق: قد تفاجأ في وسط عاصفة من الشتم والتهديد والابتزاز باتصال يحوي كلمات حب وغزل وغرام، يقوم بهذا ليصل للنتيجة بأي طريقة كانت، فلا تنخدع بالكلمات.

التشكيك الذاتي: قد يشكك في حكمك وقرارك فحين حاول عادل إقناع مريم أن سبب الضرب هو استفزازها له أوشكت على التصديق ونسيان القصة الأساسية بأن من يصل إلى مرحلة أن يضربك بهذه الطريقة فهو فقد كل أنواع الاحترام لك وإن لم تتخذ موقفًا صارمًا (سؤال الخيانة) سيزداد التمادي عليك شيئًا فشيئًا.

الصدمة: قد يمثل أنه صدم بتصرفك وردة فعلك ليقلب الموازين وتتحول القصة لصالحه، فحين قام عادل بدور المصدوم جعلها تتشتت عن الحدث الأساسي وهو ضربه لها، وتشعر بالذنب وجلد الذات وتحفيز عقدها الخاصة. هل لاحظت عزيزي القارئ كيف أن جميع هذه الأساليب هي محركات لعقد مريم ولهذا يصعب عليها الانفصال عنه، فهو يعرف مفاتيحها وعلى أي وتر يعزف بكل دقة، ولا تنس أن العقد النفسية قد تزج بك في اندفاعات لا واعية فتجدها نادمة بسبب شعورها بذنب لم تقترفه.

التلاعب بعقل الطفل: قد يحاول عادل إقناع الأطفال بأن دورهم هو القيام بالضغط النفسي على والدتهم إذا كانوا يحبون أباهم، وإن لم يفعلوا يتهمهم بأنهم لا يحبونه ويبتزهم عاطفيًا.

لاحظ أن الأسلوب الذي روت به مريم قصتها قائم على تبرير مواقفه. وعقدة التبرير يكمن سرها في شقين: الأول هو صفاء نية الشخص المتعاطف. والثاني لحماية أنفسهم من ألم الحقيقة. حبها له ليس سوى التعلق بالمتمادي وهو يتشابه مع متلازمة ستوكهولم عندما تتعاطف الضحية مع الخاطف أو المؤذي وتصبح مشاعرها إزاءه إيجابية وقد تبغض

كل من يحاول إنقاذها، وهذا ما يحدث في التعلق بالمتمادي. وهذا أحد أسوأ التعلقات العاطفية الذي قد يتحول إلى إدمان لنشوة الألم.

في التعلق بالمتمادي، تكرر الشخصية المتعلقة بأنها رغم كل الدلائل المنطقية التي تشير إلى أن الانفصال حل مطروح إلا أنها تحبه بشدة ولا تستطيع أن تعيش دونه، أو أنها تعرف أنه يحتاجها وستكون الحياة أصعب عليه إذا لم توفر هي له احتياجاته. الآلية التي يحصل فيها هذا التعلق معقدة، لكن لأجعلها أبسط يجب أن تعي أن شعور الحب الذي يتكون عند الإنسان قد لا يكون من مصدر سوي إذا كان الإنسان يعاني من عقد نفسية، فالجاذبية والشعور قد يُبنيان على حاجاتنا ونواقصنا وعقدنا. في هذه القصة، مريم كانت تعاني من عقدة الاستحقاق والخضوع والشعور بالنقص وجلد الذات والاهتمام والمسؤولية حتى قبل أن تفكر بالزواج، وهذا يعني أن الشخص الذي سيشعرها بعدم الاستحقاق والخضوع والمشاعر المحفزة لبقية العقد سيكون له النصيب الأكبر من الجاذبية، أعرف أن كلامي ربما يكون صادمًا وربما ترفضه أو لا تتقبله، إلا أن مدارس علم النفس تتفق على وجود هذه الظاهرة وشخصيًّا ألاحظها بكثرة. ولكن هذا يتنافى مع كل ما تعلمناه في طفولتنا وأمانينا في الحب، هل يا ترى من الممكن أن نسبة كبيرة من قصص الحب من حولك ليست سوى تعلقات مبنية على العقد والنواقص والحاجات؟

لتبسيط الأمر، يتكون مفهوم الحب عند الطفل في سنيه الأولى من البيئة المحيطة بطريقة لا واعية، المشكلة تكمن في أن الحب كتعريف لدى الطفل هو كيف يعاملني الأبوان وكيف يعامل كل منهما الآخر، اللاوعي لدى الأطفال لن يكترث بالمفاهيم المنطقية التي يحاول زرعها الأب أو الأم

أو المدرسة عن الحب، فلو جعلته يحفظ كتابًا يقول بأنه يجب أن يحب الأبوين وأنهما دائمًا يحبانه بينما يعاني في الواقع من الإهمال العاطفي من الأم أو غضب من الأب، فإن كل ما تعلمه لن يترسخ في وعيه، ومن هنا تبدأ عقده بالتكون، وهي التي ستحرك نمطًا معينًا في الجاذبية لديه بالمستقبل.

فالمتعاطف سينجذب للنرجسي الذي يعزز عُقده، والنرجسي سينجذب لنرجسي يفوقه أو للسيكوباثي. ولهذا يجب أن تعرف أن الجاذبية في الطبيعة البشرية تتبع قوانين غير منطقية لم نتوقعها، وأحجية الحب أكثر تعقيدًا مما تتصور يا صديقي.

مخاوف الانفصال:

الندم

· يخاف البعض من اتخاذ القرارات خوفًا من الخطأ. بينما الشخص الناضج يدرك أن كل قرار إما سيكون صحيحًا أو درسًا يتعلم منه وتجربة يستفيد بها. المسؤولية الذاتية ترفع الاستحقاق وإذا حاولت الإصلاح بلا جدوى فيجب أن تتخذ قرارًا حازمًا وتتحمل النتيجة ولا تكن ضحية تنتظر متى يتخذ الطرف الثاني القرار ويحدد مصيرك - كن دائمًا القائد لسفينتك في الحياة والمسؤول عن القبول بعلاقة أو إنهائها بعد استشارة المختصين.

الوحدة

· أن تحيا وحيدًا فذلك أفضل من الحياة المستنزفة لطاقتك وروحك - هذا الشخص ليس الوحيد بالعالم والتعارف السوي لا عيب فيه وإلا ستكمل فقط لأنك تعودت على هذا الإنسان.

قهر العطاء والاستثمار الضائع

· أعطيت وتنازلت واستثمرت الكثير ليذهب كل هذا سدى، ولكن لا تنس الدروس التي تعلمتها التي جعلتك اليوم تقرأ مثل هذا الكتاب لتبحث عن نفسك.

هل سينساني؟ هل سيكون سعيدًا مع شخص آخر؟

· ما الفائدة من هذا التفكير؟ كن أنت وركز على ذاتك وافهم الأخطاء التي وقعت بها، وأسباب الإغواء وحدود الشخصية. وربما سيعض أصابعه ندمًا ويحاول إرجاعك أو حتى لو لم يستجب فأنت حققت اليوم أعظم أنواع النجاح وهو أنك عرفت قيمة نفسك - ليس مهمًّا ما سيحدث في حياته فنحن نصنع أقدارنا إذا عرفنا قيمة أنفسنا وما نملك. هذه فكرة تجعلك تهرب من واقع اليوم بتفاصيل المستقبل والإنسان الناضج يتشكل دائمًا على واقعه الراهن.

· عقدة الاستقرار: الاستقرار الحقيقي هو النفسي والعاطفي، الكثير من الأزواج يقاتلون لأجل الاستقرار المادي والمكاني وهم فاقدون للاستقرار النفسي، فما الجدوى من وجودهم في مكان واحد وهم في حالة تشتت عاطفي ونفسي؟

ضغط الأسرة:

· كيف سأواجه الأبوين؟ قد يرفضون قراري. كن واضحًا معهم بأنه قرار شخصي يمس حياتك، فبعض الأسر قد تزج أبناءها في وضع نفسي قهري بعد الانفصال خصوصًا النساء.

الوضع المادي:

· يجب أن تكون أعددت لنفسك عملًا خاصًّا أو حافظت على عملك لأن المادة في عالمنا الرأسمالي قوة.

شوق وحنين أم تلذذ بالألم:

· قد نشتاق للذكريات واللحظات الجميلة لكن الشخص الذي شاركنا فيها لم يعد موجودًا. عليك اليوم أن تُفعِّل شوقك لنفسك، نعم نفسك التي خسرتها في ظل التفكير بهذا الشريك من ناحية وبالمجتمع من ناحية أخرى.

· إذا كان هناك شوق للمتمادي مثل قصة مريم، فهذا يدل على مشكلة أكبر وهي التلذذ بالألم، حين يكون المألوف للعقل اللاواعي هذه الظروف المؤلمة منذ الطفولة ويريد أن يعيش فيها ويحافظ عليها.

الفرق بين الألم الواقعي والتلذذ بالألم:

· حين تشعر بالألم وتعبر عن شعورك ومن ثم تعود للواقع وتكمل تركيزك على نفسك، فهذا ألم واقعي. لكن التلذذ بالألم بطريقة إدمانية حتى يصبح فيها للألم نشوة، حيث ينسحب الشخص بعد شعوره بالألم إلى الانغماس فيه وينفصل عن واقعه من عمل أو نمط حياة أو علاقات وينزوي على نفسه في محيط هذا الألم، هذا هو التلذذ بالألم. وقد يصاحب هذه الظاهرة اضطراب.

· تحدث الأديب الروسي دوستويفسكي في رواياته - المليئة بالتحليل النفسي- عن مدى عشق الإنسان ورغبته بالتلذذ بالألم فيصنع في عقله قصة خيالية لنفسه عن البطل الذي تألم وقاسى الأمرين بالحياة أو الضحية لهذا العالم الذي لم يعرف قيمته فيستمد قيمته الذاتية من هذا الألم.

الأطفال

· الذنب الحقيقي هو الوجود بعلاقة مستنزفة لك، وهذا قد يؤذي الأطفال بكثير من الطرق المباشرة أو غير المباشرة، فتذكر أن أكبر هبة قد تمنحها لطفلك هي أن تكون أنت سعيدًا. فلن تستطيع أن تعطي أحدًا بكامل طاقتك قبل أن تعطي نفسك.

· قد تفرغ بهؤلاء المساكين كبت مشاعرك على شكل صراخ هستيري أو نوبة غضب أو ضرب وتعنيف أو إهانة، هذا سيحصل شئت أم أبيت لأن إسقاط الكبت آلية لا واعية يعمل عليها العقل.

· قد تصاحب البعض مشاعر كراهية الطفل وبغض وجوده، لكن من الصعب التصريح بهذه المشاعر وربما لن يعرفها إلا صاحب التجربة.

· السأم وفقد الاكتراث بأسس التنشئة السوية. فقط تشعر أنك تريد تأدية الواجبات الأساسية لهم من مأكل وملبس وربما وعظ دراسي وعقائدي بلا أي اكتراث حقيقي بالبعد النفسي والحوار الواعي والبحث والقراءة فيما يخص تنشئة الطفل.

· تلقين أنماط مشوهة للحب. فكما ذكرنا أن عقل الطفل يتشرب مفاهيم الحب من علاقة الأبوين مع بعضهما ومعه.

· وعندما تكون البيئة مشحونة وترهيبية حيث يرى المشكلات بين الأبوين، فسيفقد شعوره بالأمان مع المصدر الأساسي للأمان في الحياة.

· عندما يلومك الطفل على قرارك، اشرح له بهدوء بأن الشريكين إن لم يتوافقا قد ينفصلان ولكن هذا لا يلغي المودة بينهما، وعليك ألا تبث سموم الكراهية في أنفسهم ضد الطرف الآخر.

· التمادي على الخاضع هي ظاهرة لا وعيًا قد يسقط بها الأبناء مع الطرف الخاضع المهان في العلاقة، فأبناء مريم قد يكبر بعضهم ويرى كيف

يعاملها أبوهم ويعتقدون أن هذا ما يجب أن يقوموا به، فيتجاوزون بحقها أو يتعاملون معها بوقاحة.

· زج الطفل في المشكلة أو جعله مشاركًا في تشويه صورة الشريك هي إحدى الجرائم التي يقترفها الطرف النرجسي بالعلاقة.

نوبة الهلع:

نوبة الهلع هي -التعريف وفقًا لمايو كلينيك- نوبة مفاجئة من الخوف الشديد الذي يحفز ردود الأفعال الجسدية الحادة بينما لا يوجد خطر حقيقي أو سبب واضح للخوف. يمكن أن تكون نوبات الهلع مخيفة للغاية.

عند حدوث نوبات الهلع، قد تعتقد أنك تفقد السيطرة، أو أنك تُصاب بنوبة قلبية أو حتى إنك تموت. يصاب الكثيرون بنوبة الهلع مرة أو مرتين فقط طوال حياتهم، وتزول المشكلة، ربما عند انتهاء موقف عصيب. لكن إذا كنت تُصاب بنوبات هلع متكررة وغير متوقعة، وقضيت فترات زمنية طويلة في خوف مستمر من الإصابة بنوبة أخرى، فربما تكون مصابًا بحالة مرضية تسمى اضطراب الهلع. على الرغم من أن نوبات الهلع نفسها لا تهدد الحياة، فإنها قد تكون مخيفة ومؤثرة في جودة حياتك بشكل كبير.

تَبدأ نوبات الهلع عادة فجأة، ودون سابق إنذار. يُمكن حدوثها في أثناء قيادتك للسيارة أو نومك أو وجودك في أحد المراكز التجارية أو في منتصف اجتماع عمل. قد تَشعر بنوبات هلع بين الحين والآخر، أو قد تَحدث بشكل متكرر.

لنوبات الهلع أشكال متعددة، لكن عادة ما تَبلغ الأعراض ذروتها خلال دقائق. قد تَشعر بالإرهاق والإنهاك بعد أن تَهدأ نوبة الهلع. تتضمن نوبات الهلع عادة بعض هذه العلامات أو الأعراض:

الخوف من الموت.

يزداد معدل نبضات القلب.

التعرُّق.

الارتعاش أو الاهتزاز.

ضيق في التنفس أو ضيق في الحلق.

الغثيان.

تقلص في البطن.

ألم الصدر.

الدوخة أو الدوار أو الإغماء.

الخدر أو الإحساس بالوخز.

الشعور بالانفصال عن الواقع.

يا ترى لماذا أصيبت مريم بهذه النوبة وما هو سرها؟

· تحليليًّا، مريم تعاني كبتًا تراكميًّا، بسبب تنازلها وإحساسها الدائم بالنقص وخوفها من المواجهة وقيود المسؤولية المحملة بأقفال الذنب. قد يظهر هذا الكبت على شكل نوبة للهلع فأنت لم تحسن التعامل مع ذاتك وها قد ثار عليك العقل رافضًا لكل ما يحدث، وهنا تكون الإشارة الأساسية خلف الهلع هي رسالة من عقلك اللاواعي بضرورة أن تعيد مراجعة نفسك وتعيد الاتصال بذاتك الحقيقة فأنت في حالة فقدان مستمر لها، وعلى النقيض قد يحاول عقلك تشتيتك عن مواجهة نفسك بالتركيز فقط على نوبة الهلع بلا إدراك بأنها نتيجة وليست ظاهرة مستقلة بحد ذاتها.

لكن للأسف ما يحصل عند نسبة كبيرة من المختصين النفسيين هو التركيز فقط على الظاهرة إما بعلاجها دوائيًّا وإما اتباع سلوكيات لتخطيها متناسين السر الدفين والرسالة المبطنة خلفها. للجينات دور بالتأكيد ولكن لا أرى أن السر يكمن فيها وعندما يقنع بعض الأطباء بتقديم الدواء النفسي تشرح الظاهرة على أنها فقط خلل بالنواقل العصبية في الدماغ متناسين توضيح أن هذا الخلل في غالب الأحيان هو نتيجة وليس مسببًا، وهذا ما يجعل الكثير من الأشخاص يفقدون الإيمان بقدرتهم على تخطيها والاعتماد على الدواء مدى الحياة فهم يعتقدون أنهم عاجزون عن فعل أي شيء إزاءها فهي خلل بالنواقل العصبية مرتبط بجيناتهم وهذا مصيرهم المحتوم.

· لا عيب في أخذ الدواء ولكن يُفضّل أن يكون لفترة محددة، فقد لا تكون الأعراض الجانبية لبعض مضادات الاكتئاب خطيرة أو مؤذية على المدى القصير ولكن أخذها لسنوات قد يكون مؤذيًا. يمكن اللجوء لطرق أخرى

مثل الدمج بين العلاج التحليلي والسلوكي، ولكن هذه ليست قاعدة عامة ويجب الرجوع للمختص بحالتك.

· يعتقد الطبيب النفسي ديفيد برنز صاحب الكتاب الشهير الشعور الجيد أن نظرية النواقل العصبية تحوم حولها الكثير من التساؤلات والشكوك وأنها استخدمت لصالح شركات الأدوية. شخصيًّا أتفق كثيرًا مع رؤيته ورغم أني لا أنكر أهمية الدواء في بعض الحالات لكن أعرف يقينًا أن السر في أغلب الأحيان يكمن في الإنسان ذاته في صراع الوعي الإنساني والعقل البشري، حيث أعتقد أن السر في تفكيك شفرة الذات المزيفة التي أصبحت هي مألوفة للعقل ويناضل للحفاظ عليها، فدوافع العقل تكمن في نزعة البقاء، أي إنه فقط يريد الحفاظ على الراحة والأمان والمألوف حتى لو أدى ذلك إلى تراكم المشاعر السلبية.

طبيًّا:

هل يوجد فرق واضح بين عقل الرجل والمرأة؟

قامت أستاذة علم النفس جينا ريبون بمراجعة تفصيلية لكثير من الأبحاث التي درست طبيعة الفوارق بين عقل الرجل والمرأة وكان استنتاجها أن الاختلافات سواء كانت بالشخصية أو المهارات أو السلوك غالبًا ترتبط بكمية ونوعية التجارب التي يخوضها الشخص منذ صغره، وبالأدوار الاجتماعية لما يمثل المرأة والرجل (سؤال صراع الأنوثة)، وبعد مقارنة ما يزيد على الألف Brain scan توصلت إلى أن الاختلافات بين مجموعة الرجال مع بعضهم بعضًا وكذلك النساء مع بعضهن كانت تفوق

الاختلافات بين المجموعتين. والدكتور النفسي جوردان بيترسون يجد أن هناك فوارق في الشخصية قد يكون جزءٌ منها بيولوجي ولكنهما يتفقان في أن الرجل ليس عاقلًا أكثر أو ناضجًا أكثر، وهي الفكرة المنتشرة بين أبناء مجتمعنا.

اضطراب الشخصية النرجسية:

· تختلف علامات وأعراض اضطراب الشخصية النرجسية من شخص لآخر. بعض مما يمكن أن يتسموا به:

شعور مبالغ بأهمية الذات.

شعور بأحقيتهم في التميز عن غيرهم والحاجة إلى أن يكونوا محط إعجاب مفرط باستمرار.

يتوقعون الاعتراف بتفوقهم دون تحقيق إنجازات تستحق ذلك.

المبالغة في استعراض إنجازاتهم ومواهبهم «التعزيز الذاتي».

الاعتقاد بتفوقهم وبأنه لا يمكن أن تجمعهم علاقة إلا بشخص يتمتع بالقدر نفسه من التميز.

احتكار الحديث - حب الحديث عن نفسه أكثر من أن ينصت للآخر-النظرة الدونية للآخرين.

يستغلون الآخرين للحصول على ما يريدون.

يعجزون أو يرفضون فَهم احتياجات الآخرين ومشاعرهم.

يحسدون الآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يحسدونهم كذلك.

التصرف بأسلوب متغطرس.

شخصيًّا:

فوقية جنس على جنس آخر في حقوق الإنسان هي أمر مؤلم ويجب أن يحارب من كل إنسان حقيقي، فالرجل الناضج سيفتخر بشريكته ويحارب لحقوقها لأنه يريد شخصًا قويًّا مكافئًا وليس شخصًا ضعيفًا يستعبده.

تعاملت مع النرجسيين وعرفت يقينًا أنني بصحبتهم وقربهم لن أعرف يومًا قيمة نفسي. وإن كان النرجسي أحد أفراد أسرتي، كنت أرسم حدودًا واضحة جدًّا بكل صرامة مهما كانت درجة قربه.

في صراعك مع النرجسيين لا تنس أنهم سيتهمونك. لا تبرر، سيجعلونك تستشعر الذنب، لا تقع في فخ ابتزازهم، سيسقطون عليك شتى الافتراضات التي تتوافق مع عقدهم، لا تحاول إثبات نفسك، هؤلاء يا صديقي يرونك من خلال عين نواقصهم، فتجنبهم.

نوبات الهلع كانت إحدى أسوأ التجارب التي مررت بها في حياتي ولا أنسى يوم أسرعت للقيام بفحص لقلبي لاعتقادي بأنني أعاني ذبحة صدرية، الجميل في الأمر أنني استوعبت الرسالة وكانت بوابة لنفسي وعرفت كيف كان لطفولتي وبيئتي والمواقف التي تعرضت لها النصيب الأكبر في صناعة تراكمية للكبت ولخلق هذه النوبات، كانت تقول بصوت خافت «اعرف نفسك، أنت ضائع، كل شيء في هذه الذات المزيفة لا يمت لك بصلة» ولكن الصوت العالي المشتت كان «أخاف أن تصيبني نوبة أخرى، يا ترى أخاف أنني أصبت بمرض عضال، متى ستأتي النوبة القادمة وأرجو أن لا تأتي اليوم» وكان فعلًا هذا هو المشتت الأكبر الذي كلما انغمست فيه نسيت نفسك وانطلت عليك الخدعة الكبرى.

بيني وبين نفسي كنت دائمًا أتساءل، هل اضطراب الهلع يعتبر مرضًا فعلًا أو هو نوع من الآلية التي يصرخ فيها الطفل الداخلي طلبًا للمساعدة لأنه لم يعد قادرًا على تحمل الضغوطات المحيطة التي قد يكون معظمها نابعًا من تنشئة غير سوية؟ وعند اطلاعي على بحث الدكتور جابور ماتي أدركت أن هناك شخصًا فهم ما أقصد وسأحاول جاهدًا توضيح هذه الرؤية مستقبلًا وطرح طريقة مستحدثة خاصة بالتعامل مع اضطراب الهلع يناسب طريقتي في التحليل النفسي الطبي الواقعي.

الحالة (7)

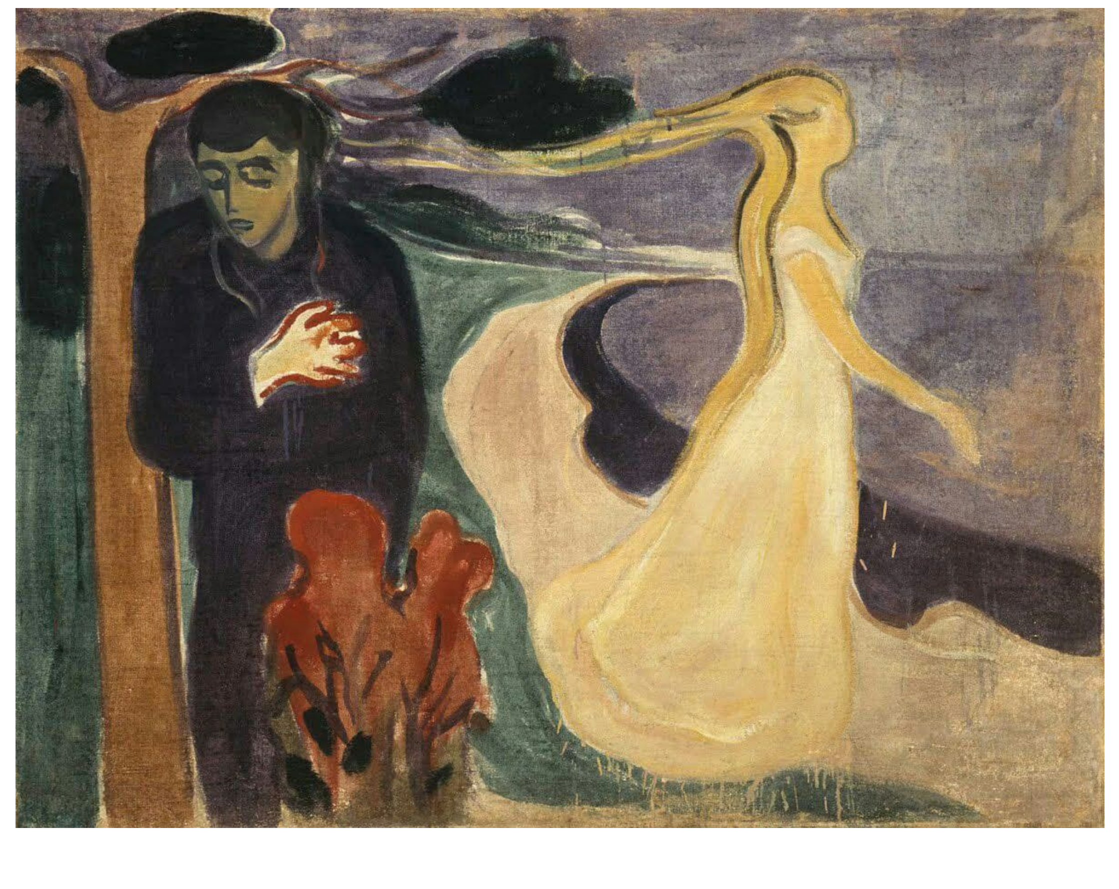
الخيانة

أنواع الخيانة تحليليًّا وأهمية التفرقة بين أنواعها.

الخطوة العملية عند التعرض للخيانة «الموقف الصارم».

هل أستطيع السماح؟

علامات عدم التصالح والكبت.



اسم اللوحة: Separation - Edvard Munch

أنا نورة، بعد سنتين من علاقتنا الزوجية، فوجئت بمراسلاته الغرامية عبر الواتساب مع امرأة أخرى وكان يتخللها غزل حميمي، صدمت وواجهته ولكنه اعتذر وقال هي مجرد علاقة عابرة ووعدني بأنه سيقوم بإعطائي الكلمة السرية لحساباته بالسوشيال ميديا ويصور لي أينما ذهب، لكنني منذ ذلك اليوم، أصبحت في حالة مستمرة من اللوم والاتهام والمحاسبة والمراقبة بل لأكون صريحة أدمنت مراقبته، رغم محاولته إشعاري بالأمان، أصبحت أعيش في لا أمان عميق مصحوب بتوتر وانفعال ونوبات من الغضب والبكاء، لا أصدق أنه استطاع خيانتي ولا أدري إن كانت الخيانة فقط عبر الهاتف أو حتى واقعية، عقلي تعب من التحليل ورغم مرور 6 أشهر على الحدث لكنني لا أستطيع النسيان أو التصالح مع التجربة، أريد مسامحته ولكن لا أشعر أنه مكترث، حتى إشعاري بالأمان قام به لشهر واحد فقط، لماذا يا ترى خانني؟ بماذا كنت مقصرة؟ أعرف أنني أجمل منها بعد مشاهدة صورتها. أقارن نفسي بها ليل نهار، حتى إني قمت ببعض عمليات التجميل. لاحظت أنها جريئة بحوارها الحميمي معه بطريقة لم تحدث يومًا بيننا قط. فهل هذا السبب يا ترى؟

تنقسم الخيانة لأربعة أنواع أساسية من ناحية التحليل النفسي:

الخيانة المبنية على نشوة وجود علاقة احتياطية. للتفاصيل « سؤال صندوق الاحتياط»

العلاقة العابرة الجانبية «نشوة الهروب»:

· يعاني الشخص في هذه الحالة من سأم الروتين في علاقته التي ربما تحولت لتعلق مبني على الاعتياد، فأضحى يبحث عن مغامرة ومتعة وشغف جديد ينسيه أعباء الحياة اليومية مع شريك عاش معه لسنوات، وغالبًا ما تدوم لفترات قصيرة أقل من 8 شهور ومن ثم تنتهي وقد تسمى نزوة في المصطلح المتداول. (قد تصنف نشوة الهروب تحت العلاقة الاحتياطية أو العلاقة الكاملة حسب المدة والحاجات وطبيعة العلاقة).

التعدد:

· قد يكون عاطفيًّا كما في إدمان الحب وفيه يبحث الشخص كما ذكرنا عن نشوة الحب.

جنسي:

· توجد بنسبة أكبر بالرجل والأسباب في (سؤال عقدة الجنس).

العلاقة الكاملة:

· علاقة عاطفية كاملة لمدة تزيد على 8 أشهر قائمة على الجاذبية وأريحية الحوار والمواقف المعبرة عن الحب والتقبل.

· يلاحظ في مجتمعنا الكثير من العلاقات الازدواجية والأسباب تجدها في (سؤال الزواج التقليدي)، فقد تتزوج المرأة من رجل لا تريده لأنها تتبع عادات وتقاليد بيئتها في الزواج وتخاف الطلاق لما يترتب عليه من عقد

اجتماعية وخوف على أطفالها من التشتت فتزج بنفسها في علاقة أخرى بسبب إحساسها بعدم التوافق في علاقتها أو التجوّف العاطفي، ولهذا لو نظرنا بدقة لما استطعنا الحكم المطلق على مثل هذا الشخص بكلمة خائن. فلا بد للطبيب من التجرد، والنظر إلى الحالة في إطار ظروفها ككل. وهذه قصة واقعية نصادفها في العيادات كثيرًا تذكرني بقول جبران خليل «وإن أحدكم ساق إلى ساحة القضاء زوجة خائنة، فليضع قلب زوجها أيضًا بالميزان وليسبر روحه بالمقاييس».

قال د. مصطفى محمود «لو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه» وهذا منهج أعيش عليه في حياتي فمن يغوص في أغوار النفس البشرية ويفهم آليات العقد النفسية سيحتار جدًّا إن كان يستطيع أن يحكم على أحد.

بسبب هذا التعدد في تحليل حالات الخيانة نفسيًّا، لا أحب أن أطلق هذا المصطلح وأحب أن أراه بعين تحليلية مجردة من الأحكام.

هناك مقولة متداولة تقول «الخائن طيلة عمره خائن» رغم أنه لا يكون دائمًا صحيحًا لكن يجب معرفة أن الخيانة لا تغتفر بسهولة ويجب أن نتبع الخطوات الآتية ما إن تحدث الخيانة وبعد التأكد من وجودها بدليل وتحليل مختص وليس كافتراض وشكوك وارتياب:

أخذ موقف صارم بالانسحاب من الشريك فترة لا تقل عن شهرين.

الخضوع للتشافي العاطفي في هذه الفترة أمر ضروري مع مختص.

معرفة التحليل النفسي الدقيق لنوع الخيانة وحسب ما ذكرت هناك أربعة أنواع أساسية يجب التفرقة بينها من خلال المواقف ودراسة الموضوع بالتفصيل.

الاحتياط = يجب أن يخضع الشخص لعلاج نفسي ليوفي حاجاته بشكل سوي.

الهروب = يجب معالجة العلاقة الأساسية ومعرفة سر الهروب، هل هو ذاتي أو بسبب طبيعة العلاقة.

التعدد = يخضع الشخص لمواجهة مع نفسه ومدى صرامته مع رغباته وإن كانت إدمانية يجب أن تُعالج.

العلاقة الكاملة = في أغلب الأحيان، الانفصال سيكون هو الحل لأنه إن تبدلت المشاعر وتكونت علاقة كاملة تفصيلية لشخص آخر فإنها غالبًا لن تعود.

يجب اتخاذ موقف صارم ليعرف الآخر أنه إن أعاد الكرة سيخسرك (هذا إذا لم تنته العلاقة إلى الآن) وأنك تملك حدودًا واضحة لا يمكن التهاون فيها.

ملاحظة: ما حدث في قصة نورة من تغيير مؤقت لزوجها سببه أنها لم تتخذ موقفًا صارمًا معه فلاحظ أن التمادي أمر سهل، لأنه لم ير موقفًا حقيقيًّا يوضح أن هذا السلوك غير مقبول.

ملاحظة مدى تمسك الشريك في هذه الفترة أمر ضروري فالاعتذار الحقيقي يكون بالمواقف وليس فقط بالكلمات.

في حالة تمسك الشريك والتعافي المبدئي نفسيًّا ومعرفة أن الخيانة لم تكن علاقة كاملة، ولديه رغبة في تسامح الشريك.

الرجوع يكون تدريجيًّا

· يجب ملاحظة مشاعرك وربما إن لم تستطع التصالح مع الألم والكبت الناتج عن التجربة « يظهر على شكل حساسية مفرطة وعدم أريحية ونوبات غضب أو بكاء أو وقاحة» فهذا يعني أن عقلك اللاواعي يرفض التسامح.

· الكبت والألم قد يتسببان في قتل أي علاقة مهما كانت متانتها والمشاعر إن تلاشت ربما لن تعود فكن حذرًا مع من تحب.

· لا أحد يعرف إن كنت قادرًا على العفو حتى أنت نفسك، فعقلنا اللاواعي غير منطقي وكم كنت أتمنى لو قلنا له بالمنطق إن الشريك يستحق العفو ويستجيب بهذه السهولة.

· كن صادقًا مع شعورك، وتأكد إن كنت قادرًا على العفو من خلال ما تشعر به خلال الـ6 أشهر الأولى بعد الرجوع.

· إن لاحظت أنك غير مستقر نفسيًّا ولاحظت أنك تشعر بالأعراض والعلامات التالية لفترة ما بين الـ6 - 8 شهور فأنت غالبًا غير قادر على التصالح مع التجربة.

· عدم أريحية، انفعال، توتر، غضب، بكاء، شتم.

· فقدت مشاعرك بالحب والجاذبية.

· البغض والحقد والكراهية للشريك.

· النفور «عاطفي أو جنسي».

· المشاعر الانتقامية.

· سلوكيات تدل على عدم التصالح «إضافة للكبت».

· الاتهامات واللوم والمعاتبة والمحاسبة والإلزامية والشك.

· المراقبة.

· قد تتحول لإدمان فتقوم بتنزيل العديد من التطبيقات فقط لمتابعة الحالة بالواتساب أو موقعه عبر السناب شات أو فترات خروجه وكم تستمر.

· مطالبة الشريك باستباحة حقوقه جميعها خلف مفهوم يجب أن تعوضني وتطمئنني «تسليم الأرقام السرية لحساباته، تصوير يومي أينما ذهب، مقاطعة أصدقائه الذين عرفوا بأنه كان يخون، تقليل الخروج أو السفر وحيدًا».

· أساس العلاقات العاطفية الناضجة هو الثقة المتبادلة وإن لم تستطع أنت نفسك التصالح مع التجربة وتقبل اعتذار الشريك بصدق فلن يجدي كل التطمين في الأرض لإقناعك بصدقه.

· إن كنت الشريك في مثل هذه القصة، فاعلم يقينًا أن التطمين لن يجدي بل سيزيد الأمر سوءًا.

· لعب دور الضحية وإشعار الشريك بالذنب وتذكيره بالحدث بشكل متكرر على أي مشكلة تحصل بينكما.

· لاحظت أن البعض يعتقد أنه لو تكلم مع أهل الشريك سيردونه لصوابه وينصحونه بالبعد عن الخيانة وأتمنى أن تكون واعيًا أن الوعظ والنصيحة في حالات الخيانة عديمة الجدوى -بل في الحياة ككل-.

· أنت وحدك مسؤول عن حياتك العاطفية وقراراتك فيها ومواقفك هي التي ستغير المعادلة لصالحك أما لعب دور المظلوم والترجي وإثارة الشفقة لأجل أن يترك الشريك الشخص الذي خانك معه هو سلوك غير مجدٍ بل سيجعل الآخر يراك بدونية واعلم يقينًا أنك حين ترى نفسك كقيمة

ووضعك لحدود واضحة هو السر الأول والأخير للجاذبية في الطبيعة البشرية.

· من يعيش في عقدة الخضوع والنقص والاستحقاق، قد يصل إلى مرحلة يذل نفسه فيها فقط لأجل ألَّا يتخلى عنه شريكه لشخص آخر. وهذا نفسه ما قد يدفعه للتخلي عنه في الواقع.

· السؤال المتكرر «لماذا اخترتها وبم هي أفضل مني؟»، المقارنة ستقتلك وتزج بك في عقدة النقص، وكما نظرنا للتحليل النفسي للخيانة، فقد لا يكون الأمر شخصيًّا أو متعلقًا بك إطلاقًا.

· في قصة نورة، كانت غير واعية أن الجمال ليس مهمًّا إلى هذه الدرجة في الجاذبية وشعورها بالتقصير أيضًا يدل على أنها غير واعية بأبعاد سلوك الخيانة وأنا لست ضد عمليات التجميل إن كانت ستساعدك في تقبل شكلك الخارجي ولكن يجب أن تكون لنفسك فقط لأنه بالنهاية مهما كان شكلك الخارجي إن لم تكن تملك التقبل الداخلي لنفسك وتستشعر جمالها فالتجميل سيكون عديم الجدوى.

محاكاة العقل:

عامل نفسك كقيمة عالية ولا تنس أن الخاسر الأول والأخير في هذه المعادلة هو هذا الشريك الذي لم يعرف قيمتك الحقيقية.

أعد دراسة أسس العلاقات لديك ولا ترض الهوان أو تتنازل.

اخضع للتشافي العلاجي الكامل سواء أردت الإكمال بالعلاقة أو إنهاءها.

تفاصيل في (سؤال التشافي العاطفي)

لا تكن قاسيًا على نفسك ولا تأخذ الأمر بشكل شخصي ولا تشعر بالنقص فالخيانة موضوع معقد تحليليًّا.

كن صادقًا مع شعورك ولا تجبر نفسك على ما لا يناسبك إن عقلك اللاواعي رافض للتعايش.

نتألم ومن ثم نتعلم - ففي هذه الحياة تُعطَى الامتحان أولًا ثم تلقن الدرس- قد يكون هذا الألم محررًا لذاتك الحقيقية والدليل أنك تقرأ هذه الكلمات الآن.

نحن في هذه التجربة الأرضية نخضع لهذه التجارب لتتحرر ذواتنا الحقيقية من سجن الذات المزيفة التي صنعها لنا هذا العالم المزيف بكل معالمه.

ابكِ واسمح للدموع بأن تكون شلالًا تعبر من خلاله للتشافي الكامل لكن كن إنسانًا واقعيًّا بألمك ولا تسمح له بأن يسحبك إلى التلذذ فيه والغوص إلى دركه الأسفل المؤدي لاضطراب الاكتئاب.

طبيًّا:

قد تؤدي بك الخيانة إن لم تتشافَ بطريقة علمية سوية على المدى البعيد إلى أمراض نفسية كاضطراب الاكتئاب أو اضطراب القلق.

قد يهرب البعض من الألم بإدمان للكحول أو المخدرات أو حبوب الليريكا أو الحشيش وهذا بحد ذاته قد يزجنا في مشكلات أكبر.

مقولة أثرت بي:

أن تخسر شخصًا بسبب الموت أقل إيلامًا من خسارته لانعدام الثقة، الموت يقضي على المستقبل فقط، لكن الخيانة تقتل الماضي أيضًا - يوهان دينيه.

شخصيًّا:

شعرت بألم خيانة أعز صديق. وتعلمت الانتقائية في صداقاتي وألَّا أثق إلا بعد مواقف حقيقية، وشعرت بخيانة سابقة وتعلمت منها أسس بناء العلاقات السوية علميًّا وعرفت أنني لم أعامل نفسي كقيمة أبدًا في حياتي سابقًا فعقدة الاستحقاق كانت مسيطرة على تفاصيل حياتي وخسرت نفسي بسببها مع الكثير من البشر.

تشافيت بالطريقة العلمية السوية وسامحت نفسي ولكنني لم أستطع مسامحة الآخر واحترمت مشاعري، واليوم أعيش مع أناس حقيقيين

يعرفون قيمتي ويقدرون وجودي بحياتهم كما أبادلهم نفس الشعور، ولم أعد أكترث في هذه الحياة لسوى هؤلاء الذين يعرفون قيمتي ويستشعرونها بكل كلمة وموقف.

ربما لم أخن إنسانًا قط لكن خذلت وجرحت شعور بشر أحببتهم وكان شعورًا لا يوصف، وبكيت دمًا لأنني خسرت بشرًا حقيقيين، ربما هو أحد أسوأ المشاعر التي قد يشعر بها إنسان. ولكن إن خذلت أي إنسان لا تستسلم لشعور أنك شخص سيئ، تمسك به بمواقف حقيقية لتثبت له اعتذارك على أرض الواقع.

تذكر جيدًا أن الاعتذار الصادق يكون بموقف، الاعتذار الصادق يصاحبه تمسك، الاعتذار الصادق ليس كلمة تقال.

الحالة (8)

التشافي العاطفي والعلاقة التعويضية

العلاقة التعويضية.

أسرار في الإغواء.

الاندفاع بالشعور.

تفاصيل التشافي العاطفي بعد الانفصال.



اسم اللوحة: The Agony in the garden - William blake

أنا أحلام، خلال فترة بعدي عن عادل، كنت أشتاق له ولا أتوقف عن التفكير فيه، رغم سوء معاملته لي، إلا أن مشاعري نحوه مميزة ومختلفة، لا أدري لماذا انجرفت مع سعود بهذه السرعة في علاقة ارتباط لكنه كان يبدو مختلفًا عن عادل ولطيفًا وطيب القلب، فاعتقدت أنها مكافأة السماء لي بعد الألم الذي قاسيته مع عادل. لكنني ظللت أراقب حساب عادل بالسوشيال ميديا طوال الوقت، وكنت ألاحظ تلميحات في كتاباته تدل على أني ما زلت أشغل باله، رغم أن بعض مقولاته تدل على الاتهام لي بأنني الشخص الذي تخلى عنه ونسي العشرة، ولكن ما حدث في الواقع أنه انسحب بلا سبب واضح وحتى لم يكن بيننا حوار ختامي للعلاقة، أعرف أنه متزوج ولست من المفروض أن أكون بقربه وكنت مخطئة أنني وثقت في وعوده بعدم التخلي عني، لكن الحياة دونه مملة، أشعر بالغضب الدائم الذي أُسقطه على سعود المسكين، لا أدري لماذا لا أنجذب له كما كنت أنجذب لعادل رغم أنه يقوم بكل ما يرضيني، لكن أشعر بالملل ولا أحس بأنوثتي معه وكأني مع صديق وليس حبيب، لا يعرف كيف يتغزل بي ويردد «أحبك، اشتقت لك»، لا يملك شخصية قوية وهذا لا يشعرني أنني مرتبطة برجل.

فجأة في الشهر السابع من علاقتي بسعود، اتصل بي عادل بلا سابق إنذار وسألني عن مكاني وأتى لي معبرًا عن شوقه، أحسست بالذنب تجاه سعود وقررت الانفصال عنه فأنا لا أستطيع التخلي عن عادل ولو كان متحايلًا. ترجاني سعود وبكى كي لا أتركه فشعرت بأنني لا أريد خسارته لكنني أعرف أنني لست منجذبة له، فطلبت أن نكون أصدقاء هذه الفترة فوافق وقال

إنه سيثبت لي نفسه وسيجعلني أنسى عادل. وفي حواره أشعرني بالذنب أنني جعلته يتعلق بي وأنني أوهمته أن عادل انتهى من حياتي أنه ليس تعويضًا عنه. ولكن هو من اعترف بسرعة البرق بمشاعره وأنا كنت في لحظة ضعف وألم وتشتت استغلها هو ليكون معي.

تعريف العلاقة التعويضية:

بعد انتهاء علاقتك العاطفية، تحتاج إلى ما لا يقل عن 6 شهور للتشافي من ألم العلاقة والرجوع لذاتك وفهم نقاط ضعفك ومن ثم تستطيع الدخول بعلاقة عاطفية أخرى.

لا تنطبق القاعدة على من قرر الانفصال لأنه فقد اكتراثه بشريكه ويشعر أنه يريد الخلاص منه، اللحظة التي تموت فيها المشاعر هي لحظة انتهاء علاقتك العاطفية وليست اللحظة التي يتم فيها الانفصال الواقعي عن الشخص.

امرأة متزوجة بشكل تقليدي تحت ضغط الأسرة 5 سنوات وتشعر بعدم التوافق مع شريكها وبأنها لا تنجذب له، قررت الانفصال عنه فانهار زوجها وشعر بخيبة الأمل وحاول التمسك بها بكل الطرق، بعد الانفصال من يحتاج فترة التشافي هو الزوج وليست الزوجة فهي لا تشعر بألم واضح للفراق ولا تملك مشاعر تجاه زوجها.

في قصتنا: عادل لا يحتاج إلى التشافي من أحلام ولكن أحلام تحتاج التشافي منه، سعود يحتاج التشافي من أحلام ولكن هي لا تحتاج التشافي منه.

العلاقة التعويضية هي الدخول في علاقة عاطفية بأسرع وقت ممكن وخلال فترة الحزن بعد الانفصال وقبل التشافي العاطفي.

المثل المتداول القائل « ما ينسيك شخصًا إلا شخص آخر» هو أصدق ملاحظة على تعريف العلاقة التعويضية، والاعتقاد بأن هذا الشخص الجديد بعث كونيًّا ليخلصك من ألمك هي خدعة أخرى، لا أحد يستطيع تخليصك من الألم إلا الصدق مع ذاتك وبذل الأسباب الحقيقية في مواجهة واقعك، حتى الدواء في مثل هذه الأوضاع في كثير من الأحيان مسكن وليس علاجًا جذريًّا.

محطات تحليلية في القصة:

خطأ واضح سقطت فيه أحلام بربطها بين ما يكتبه عادل بالسوشيال ميديا وبينها هي شخصيًّا، تذكر أن من تخلى عنك بمحض إرادته لن يكترث بالكتابة عنك إلا إذا كان الغرض هو التحايل العاطفي ليجعلك معلقًا به، بينما هو يتمتع بحياته ويعود لك في وقت الحاجة وإن كان هذا الوضع فستلاحظ أن بعض مقولاته تجعلك تنفعل سلبيًّا لأنه حط من قدرك. أو تنفعل إيجابيًّا إذا كتب عن الشوق. وفي كل الأحوال أنت هنا تعيش في خدعة محكمة.

لماذا لم تنجذب أحلام لسعود؟ «بعض أسرار الإغواء»

- تسقط عليه الغضب ولا يضع حدًّا لهذا.

· يرضيها على حساب نفسه حتى يصل لا شعوريًّا إلى درجة أنه لا يرى لنفسه قيمة.

· ممل لأنه يرسم صورة تتوافق مع ما تريد أحلام ولا يكون هو ذاته، ناهيك بحقيقة أنه غير متمرس بآليات الحوار - الإنصات بفضول وتعاطف، المشاركة بصدق وبطرح هادئ منظم، عدم محاولة لفت الانتباه أو إثبات النفس.

· هذه الثلاثية تعتبر مثلث الجاذبية بالحوار، تذكر أن أكثر ما يحب الحديث عنه البشر هو أنفسهم، ونحن في عالم قليل فيه من يعرف كيف ينصت، أحد الأسرار الخفية التي شخصيًّا لم أكن أتوقع أنها فعلًا علاجية في التحليل النفسي هو أنه كلما تحدث الشخص عن نفسه، يبدأ في ترتيب عشوائية أفكاره بشكل تلقائي، ولأنه من النادر ما يتحدث الإنسان بكل صدق وشفافية عن نفسه لخوفه من حكم الآخر والخوف من الرفض، ولأنها نوع من المواجهة للذات التي يصعب على أي إنسان الخوض فيها، ولا تنس أن الإنسان يفكر وهو يتحدث، هل تتذكر يومًا وأنت تشرح شيئًا أتيت بمعلومة جديدة لم تكن تتوقع أنك تملكها وتستغرب من نفسك كيف ربطت الأفكار وأنت تتحدث؟ الحصول على شخص واع لا يصنفك ويتقبلك ويتعاطف مع حالتك ويدعمك لتكون أفضل نسخة من نفسك ويؤمن بك ويحميك من أن تجلد ذاتك، أليس هذا ضرورة ملحة ووقاية من محيط من الأمراض؟ ألا يجب أن يتقن كل طبيب هذا مهما كان تخصصه؟

· أن تشارك ذاتك بصدق وشفافية بلا رسم صورة أو التركيز على محاسنك فقط، هذا أمر جذاب ويدل على القوة، ألا تلاحظ في هذا الكتاب مشاركتي

لكثير من الأحداث الشخصية التي آلمتني، ليس لإظهار صورة الضحية بل لأنقل رسالة واقعية من تجربة إنسانية مجردة من المثاليات، لأنني ما زلت مليئًا بالنواقص ولكنني في كل يوم أضع رأسي على الوسادة وأعرف يقينًا بأنني حاربت لأكون نسخة أفضل من نفسي، أكون سعيدًا بذاتي، وفخورًا بأنني أعيش حياتي وكأنها أسطورة، وكأن كل فعل صغير يحمل معنى كبيرًا. ينزف قلبي دمًا لما أراه من السطحية والعشوائية واللامعنى في أبناء المجتمع وكم التشوهات اللاواعية التي يتعرض لها بلا علم من أبنائه.

· حين تتحدث يجب أن تبدأ بصقل مفرداتك وترتيب حوارك، فأسلوبك بالحوار قد يكون مرآة لمكنوناتك الداخلية، وقد يتم الحكم عليك به وكل كلمة تقال لن تستطيع التراجع عنها، فيجب التفكير والطرح بهدوء وبطء لتتدرب، لا تجعل هذه النقطة تشكل عبئًا عليك أو تخيفك من الحوار، ستخطئ في أثناء فترة التدريب ولكن يجب أن تتدرب، تستطيع خلق حوارات متعددة مع أنواع من البشر وتعلّم خلق المواضيع وترتيب الأفكار بدقة.

· في كل حوار تحاول فيه إثبات نفسك للآخر، ستكون الطرف الأضعف، لأن الواثق بنفسه لا يتحدث عن مدى ثقته بنفسه، لأنه لا يحتاج إلى أن يثبت هذا لأحد.

· لا يشعرها بأنوثتها لأنه لا يعرف الفرق بين الغزل والكلام المنمق، فالغزل يعني أنك تشرح بشكل تفصيلي ما يعجبك بالآخر وما تريد القيام به في هذه اللحظة.

· الغزل « يظهر هذا الفستان على جسدك الممشوق بشكل ساحر، ويجعلني أتلهف لاحتضانك».

· الكلام المنمق «فستانك جميل وأحبك» وقد يتم إعادة الكلمات نفسها كآلة التسجيل مثل ما قام به سعود.

· متردد.

· خجول من الناحية الحميمية. « الجرأة في العملية الحميمية جذابة للجنسين. كثير من الأزواج يخجلون من بعضهم لسنوات للأسف لعدم وجود حوار حميمي واع».

· صراع الجنس في العلاقات في مجتمعاتنا سيتم التطرق له في (سؤال عقدة الجنس)

· الترجي والبكاء حين قررت الانفصال عنه. «لا عيب في أن يسألها عن السبب لعله بمقدوره إصلاح الأمر، لكن الترجي منفر ولا يجذب أحدًا».

· وافقَ على أن يكون صديقًا لشخص يود الارتباط به وهذا تنازل كبير يدل على أنه لا يعرف المفاوضة على ما يستحق.

· لا توجد صداقة من بعد حب إلا في حالات نادرة بعد سنة من التشافي وكون الشخصين ناضجين يتمتعان بالوعي الكافي.

· أصبح سعود صندوق احتياطِ عند أحلام في هذه الفترة، كما كانت أحلام صندوق احتياطِ عند عادل.

· محاولة أن يثبت نفسه لإنسان اختار غيره أمر يدل على عقدة النقص.

· استخدامه أسلوب الضحية « جعلتني أتعلق بك»، أنت مسؤول عن صناعة أساسيات العلاقة وتحديد من يدخل في حياتك، ويجب أن تتحمل المسؤولية كاملة ولا تلق بالتهم على الآخر.

· رغم أنه في الواقع هناك آليات يستخدمها النرجسي ليعلق الآخر به، لكن هذا لا يعني أن تلقي بالتهم عليه، فالناضج سيتحمل مسؤولية سقوطه في فخ النرجسي ويعيد تأسيس نفسه ويتشافى.

· لا يعني أن شخصًا يدعي أنك لست تعويضًا بأنه صادق، فقد يكون مغيبًا بنشوة حب مؤقتة معك، للهروب من ألم انفصاله دون وعي منه، فيبدي لك حبًّا مؤقتًا بلا إدراك أنه لا يملك شعورًا حقيقيًّا لك كما فعلت أحلام مع سعود.

الاندفاع بالشعور:

· وهو التعبير بشكل مبالغ فيه عن الحب خلال فترة زمنية قصيرة. أو تولد مشاعر لديك بفترة قصيرة.

· تتكون المشاعر عند الناضج بعد فترة زمنية لا تقل عن 5 شهور من المواقف التراكمية الدالة على الحب، الناضج يتأنى في خياره ودراسة الآخر ومدى التوافق معه. عند المندفع شعوريًّا، العقد النفسية والحاجات الناقصة تصنع شعورًا جياشًا وهميًّا مبنيًّا على صورة رسمها عقله للآخر - حسب نوع الاندفاع- أما الناضج فيبني شعوره على المواقف.

· دلالات الاندفاع تعتمد على الحالة إما يكون:

· التحايل العاطفي المتعمد الواعي: شخص ذو إدراك عاطفي مرتفع يتعمد استخدامه للتحايل العاطفي ويصل إلى ضمان الآخر بسرعة ليحصل على إحدى حاجاته. يسمى هذا الشخص بالمصطلح المتداول «لعوبًا».

· التحايل العاطفي غير المتعمد اللاواعي: شخص يتحايل عاطفيًّا بشكل غير واعٍ «لا يتعمد طريقته ويشعر فعلًا بنشوة الحب المؤقت»، وإن وصل إلى ضمان شعور الآخر يفقد اكتراثه.

· قد يتحول هذا السلوك لإدمان الحب على هيئة إدمان وجود النشوة ذاتها. مثال: « شخص يدخل في علاقة ويبالغ في مشاعره وحبه ويعتقد الطرف الآخر أن هذا هو الحب المنتظر فما إن يبدأ بالتعلق به، يصل المندفع إلى نشوته الأساسية في الحب ويبتعد لأن النتيجة تحققت وينتقل لعلاقة أخرى يعيد فيها الكرة».

· قد يكون شخصًا يعاني من عقدة الطفل، حيث إن الاندفاع عامة سلوك يدل على عدم النضج العاطفي

· «هل من الممكن أنه كان متحايلًا رغم أن حواراتنا كانت تدوم لساعات بالشهر الأول؟ تعبيراته كانت صادقة من المستحيل أن أصدق أنه كان مخادعًا. كان يتمنى أن أقضي الوقت معه ويعبر بشكل تفصيلي عن إحساسه بأني الشخص المنتظر وفتاة أحلامه. وعوده بشهر العسل المميز وأخذي إلى الأماكن التي أفضلها وأنه يحلم بإنجاب فتاة تشبهني» - هذه الجمل يرددها من خاض مثل هذه التجربة لأنه كان يرى شخصًا صادقًا في التعبير وسر صدقه الظاهري أنه كان غير واع بتحايله وفعلًا يعيش القصة وكأنها حقيقة.

· المتجوف عاطفيًّا: الشخص الذي يحمل جوعًا للعاطفة والتقبل، تبدأ مشكلته غالبًا من طفولة تتميز بالإهمال العاطفي أو الجفاف.

· أصدق مثال على المتجوف هو سعود في اندفاعه، أو الفتاة في مثال التحايل اللاواعي التي اعتقدت أنه صادق فاندفعت بمشاعرها بتصديقه وسحقتها المشاعر التي كونتها بسرعة البرق.

· الاندفاع بالشعور سيكون منفرًا للأغلبية إلا المتجوف عاطفيًّا، ولهذا فإن البعض ممن يملك الخبرة في التحايل العاطفي يستخدمه كأسلوب وآلية ليجعل الطرف الآخر يتعلق به.

التشافي العاطفي:

هي الفترة ما بعد الانفصال التي يفضّل أن يخضع فيها الشخص لعلاج نفسي.

في علم النفس، تنقسم مراحل الحزن إلى خمس محطات أساسية -Stages of Grief-: (الإنكار - الغضب - المفاوضة - الاكتئاب - التقبل)

· الإنكار: إنكار التجربة وما حدث والإحساس بأن الانفصال لم يحدث بعد، وبالتأكيد هي فترة مؤقتة لتعود الأمور لمجاريها -ينفصل الشخص عن الواقع لكي لا يواجه الحقيقة المرة- وهي إحدى الآليات الدفاعية النفسية لتحمي الشخص من الألم.

· الغضب: تجتاحه نوبة من الغضب وهو قناع يغطي الألم الشديد لأنه بدأ بإدراك الواقع.

· المفاوضة: يتمسك فيها الشخص بأمل زائف بأن الشريك سيعود، وهو يدرك أن اعتقاده خاطئ، وقد يلوم نفسه كثيرًا ويتخيل أكثر من سيناريو لو قام بتحسينه ربما لم تحصل هذه النتيجة، وأكثر من طريقة قد يعود بها الشريك ويعتذر على ما حدث.

قد نجد أن تخطي الانفصال في بعض الأحيان يكون أشد صعوبة من تخطي وفاة شخص مقرب، بسبب هذه المرحلة حيث لا وجود لأمل بالرجوع في حالة الموت، بقدر الأمل الموجود في حالة الانفصال.

أوضح «سعيد ناشيد - كتاب التداوي بالفلسفة» الذي أنصح بقراءته لمن يريد وصفة فلسفية للتشافي في حديثه عن الأمل بأنه شر من الشرور التي لا يدركها الإنسان. أتفق معه بشدة فهو كالسراب وشخصيًّا أرى أن هناك أملًا واقعيًّا - مصحوبًا بفعل بالواقع يساهم في تحقيق النتيجة بلا توقعات

-وأمل غير واقعي- لا يحمل أي فعل واقعي ولا تستطيع القيام بشيء لتغيير النتيجة وتضع الكثير من التوقعات.

مثال على الأمل الواقعي - أكتب هذا الكتاب الذي يحمل جُل شغفي وعملي وسنوات من الخبرة باجتهاد أن يكون ذا قيمة لكل قارئ ولكن لا أضع توقعات لنجاحه أو فشله فيكفيني أنني قمت بالمجهود الواقعي وتمتعت بالرحلة وأملك الوعي الكافي بأن ما أراه قيمة قد يراه غيري مجرد هراء وسأحترم وجهة نظره.

مثال الأمل غير الواقعي - شخص لا يملك الجنسية في بلده بدل أن يناضل للحصول على أي جنسية أخرى تجعله ذا هوية وحرًّا، ينتظر وينتظر ويراقب الأخبار ويردد أتمنى أن تكون هذه السنة سنة خير وينفرج همي، وهو لا يحرك ساكنًا في واقعه - هنا الأمل شر حيث إنه لا يستطيع القيام بأي سلوك لتحريك النتيجة باتجاه ما يريد، إن الإحباط وخيبات الأمل المتتالية ستقتله قهرًا.

· الاكتئاب: يخيم الحزن الشديد، وقد تتأثر الشهية للأكل وآلية النوم وتكون مشابهة لاضطراب الاكتئاب ولكنها تتحسن تدريجيًّا خلال التشافي العاطفي، ولكن إن لم تتحسن، يجب مراجعة مختص للحصول على التشخيص المناسب.

· التقبل: وهو لا يعني أنك أصبحت سعيدًا أو تخطيت الحزن بشكل كامل، بل يعني أنك تصالحت مع التجربة وتعلمت الدرس وفهمت الطريق الذي يجب عليك أن تتخذه والرسالة مما حدث لتطوير ذاتك.

وأتمنى أن تعامل واقعك وكأن كل شيء يحدث لسبب لأنها حقيقة خفية، ربما لا يمكن إثباتها إلا من خلال التجربة الذاتية.

• ملاحظة مهمة: ليس شرطًا أن يمر الجميع بهذه المراحل الخمس وقد تمر بهم بترتيب مختلف.

الأركان العلاجية الأساسية تشمل الآتي: (الوقت - التحليل النفسي الواقعي - التعبير والتصالح مع الشعور- الانشغال برحلة البحث عن ذاتك)

• الوقت: هو كفيل بإزالة الألم لكنه لا يؤثر على الانفعالات الشعورية المكبوتة وليس قادرًا على فك آلية التعلق إن كانت موجودة.

• التحليل النفسي الواقعي الصحيح للحالة:

لفك آلية التعلق، فهم التحليل هو الأساس بالنسبة إليَّ، فلو لم يستوعب سعود بأنه سلبي لطيف وكيف أن أبعاد سلوكياته ليست جذابة، وأن اندفاعه بالشعور كان تصرفًا غير ناضج، وربما كان نابعًا من طفولة تحمل تجوفًا عاطفيًّا، وبأن عقدة الاستحقاق والخضوع والنقص والتخلي يجب أن يتم علاجهم، النتيجة هي إما أنه سيظل يفكر ويفكر بأحلام، حيث إنه أدمنها عاطفيًّا، وإما سيزج بنفسه مع شخص آخر يحمل صفات متشابهة مع أحلام، وستتكرر النتيجة وسيتم التخلي عنه.

شخصيًّا، لا أرى أن الشخص يستطيع القيام بالتشافي الكامل دون هذا التحليل، بل قد يتحول مستقبليًّا من تكرار التجارب الفاشلة إلى اضطراب

الاكتئاب الإكلينيكي ويعالج دوائيًّا إن لم يفهم الشفرة التحليلية لحالته، للأسف ما يقدمه معظم المعالجين النفسيين هو خطوات التشافي العامة مع بعض الكلمات التي قد يعيدها على مسامعك حتى الأشخاص غير المختصين مثل «هذه الإنسانة لا تستحقك فهي لا تعرف قيمتك، انس هذا الشخص واشتر كرامتك، لا تضيع وقتك بالتفكير فيه، إلى متى ستظل تراقبه بلا فائدة؟». لا عيب في هذه الكلمات، لكن إن لم تكن مصحوبة ببعد تحليلي لسر ما حدث ولأبعاد التشافي النفسي سيظل الشخص عالقًا وحيدًا في بؤرته ويخجل من مصارحة أي إنسان بأنه حتى بعد مرور سنة وأكثر ما زال عقله يعيد التفكير بهذا الشخص -الوعي بتحليل المشكلة هو نصف الحل- ومن دون التحليل، سيعيد الإنسان إنتاج نفسه في دوائر مغلقة ولن يستطيع اتخاذ قرار صارم في صميم ذاته للتصالح مع التجربة.

التعبير عن المشاعر والتصالح معها:

· الحديث بشكل تفصيلي عن التجربة سيفرغ انفعالاتك الشعورية «حزن، خوف، بكاء، ألم» وسيرتب أفكارك وإذا قام المختص بإعادة صياغة المفاهيم وشرح ما حدث بالواقع وليس ما يعتقده الشخص عن القصة. العقل البشري يظهر محاسن ما فقدته، وقد يجمل صورة شخص متمادٍ لم يعرف قيمتك.

· قد يعتقد سعود أن سبب تخلي أحلام هو فقط حبها لعادل، لكن في الواقع هذا ليس السبب الوحيد فهو أساء إدارة العلاقة بسلوكياته المنفرة وعدم وجود الأساسيات للعلاقات لديه وسيطرة عقده، أو قد يعتقد أن أحلام كانت فتاة رائعة لكنه لم يعبر كفاية ولم يعط كفاية ولم يتوفر بالقدر

المطلوب، وهذا ما سيجعله يزيد من هذه السلوكيات الخاطئة في علاقاته المقبلة.

· هذه الخطوة أساسية لا يمكن تجاوزها، ودونها لا يمكن أن يصل الإنسان للتصالح الكامل مع ما حدث، وقد يتعرقل بأمراض نفسية أو جسدية ناتجة عن الكبت في مستقبله.

· قد يعتقد البعض بسبب وعيه بما حدث وقدرته على الوصول للتحليل المنطقي المناسب بأنه تشافى، وهذا يؤدي أيضًا لكبت لا واعٍ، نشوة الوعي «أنا أملك الوعي» قد تكون مصحوبة بكبت شعوري «لا أحتاج إلى التعبير» ولكن تحليل منطقي «أعرف السبب». نحن البشر كائنات شعورية يغلب على عقولنا الجانب اللاواعي غير المنطقي، ولهذا يجب المرور بهذه الخطوة شئت أم أبيت، والحديث التفصيلي عن التجربة ما لا يقل عن مرتين إلى ثلاث مرات.

· لا أنسى أكثر من مريض كان يقول لي « فهمت حالتي دكتور وأعرف أنني كنت متعلقًا بشخص متماد ولم أعرف قيمة نفسي، ولا أعتقد أنني يجب أن أتحدث عن هذا المجرم الذي دمرني -غضب على الوجه ودمعة تكاد تسقط- فدعنا نتحدث عن ما تنصح به من مكملات غذائية في هذه الفترة تعيد لي التوازن وعلاج دوائي للقولون العصبي» = في حديثها

· إيقاف المراقبة.

• قد تتحول المراقبة لإدمان عند البعض، وهي هروب من الواقع بتفاصيل عديمة الجدوى لأسباب مثل «أريد أن أعرف إن كان قد نسيني، أريد أن أستطلع تغريداته ربما ما زال يفكر بي، أريد أن أعرف من قام بمتابعته من الجنس الآخر، هل هو سعيد؟ فقط أتابعه من باب الفضول وليس أكثر، هل وجد شخصًا آخر مكاني».

• جميعها أسئلة غير مجدية تزجك في إدمان يشتتك عن البحث عن ذاتك، الواقع هو أنه قرر التخلي عنك ولم يعرف قيمتك واستطاع أن يبتعد بمحض إرادته. أعرف أنه قد يبدو كلامًا قاسيًا لكنها الحقيقة المرة. فكلمة فضول هي مجرد كذب على الذات حيث إنك تتابعه لأنك لم تستطع نسيانه، وإن لذاتك حقًّا عليك اليوم في أن تتشافى.

• تطبيق سلوكي لتخطي إدمان المراقبة، حدد وقتين باليوم مدة 10 دقائق للمراقبة وقبل أن تراقب اكتب رسالة لنفسك بالأذى النفسي الذي تعرضت له من بعد الانفصال وبأن مراقبتك ستكون مضيعة لوقتك وبعد الـ10 دقائق اكتب كيف أضعت وقتك بلا فائدة ترجى. مع مرور الوقت، ستدرك أنك تضيع وقتك في الفراغ وتشتت نفسك عن نفسك.

• عدم الاستماع لأي نوع من الأغاني الحزينة التي تتحدث عن الفراق.

• كتابة أسوأ مواقف قام بها معك، مع كتابة شعورك في وقتها وقراءتها كلما حاول عقلك تذكيرك بإيجابياته.

· هذا لا يعني أن الشخص كان سيئًا لكنها عملية ستفيد لكي تتغلب على تعلقك به الذي قد يحتجزك في كآبة مستمرة.

· الرياضة وشخصيًّا أفضل رياضة المقاومة لشد الجسم وإعطائه جمالية وتفريغ الكبت في الأوزان أو الفنون القتالية أو السباحة أو اليوجا.

· من ناحية طبية، الرياضة 5 مرات بالأسبوع 35 دقيقة قد تعادل في المفعول قوة دواء لمضاد الاكتئاب، القصد هنا أن الأهمية للرياضة تفوق ما تتوقع في هذه الفترة وستجعلك أيضًا تشعر بالإنجاز.

· الفراش في هذه الفترة ممنوع إلا وقت النوم، إحدى المقولات الشهيرة في علاج الاكتئاب «أي شيء أفضل من الفراش»، قد يحاصرك عقلك اللاواعي بمجموعة من الأفكار التي ستحتجزك لا محالة وستلاحظ أن أصعب فترتين هي إما قبل النوم وإما عند اليقظة، حيث يبدأ الوعي بالانخفاض واللاواعي بالسيطرة.

· جدولة يومك ومحاولة تحقيق 50 % من هذا الجدول على الأقل بروتين مثمر.

· البحث عن شغفك وعمل خاص لك وهو بوابة لإضافة قيمة حقيقية وليكون لديك هدف واضح (إن كنت ترغب بحياة سعيدة فاربط حياتك بهدف وليس بأشخاص أو أشياء - آينشتاين).

طبيًّا:

· أهمية تفريغ كبت الانفعالات الشعورية والتصالح مع تجربة الانفصال أو أي صدمة نفسية في الوقاية من مجموعة من الأمراض الجسدية والنفسية.

· إدمان الحب، كغيره من الإدمانات، يجب أن يعالج بشكل تفصيلي مطول بسبب دلالاته التحليلية المتعددة.

· تتشابه فترة الحزن ما بعد الانفصال مع اضطراب الاكتئاب ويجب مراجعة الطبيب المختص لمعرفة التشخيص لأن البعض قد تتطور حالته للاكتئاب.

شخصيًّا:

· كنت أعتقد أن الاندفاع بالشعور هو حب حقيقي، كنت لا أعرف كيف أتشافى بعد الانفصال أو لا أدري كيف أخرج من حالة الحزن العميق التي كانت تؤثر على تفاصيل حياتي وتعيقها.

· كم كنت أتمنى لو قرأت كتابًا واحدًا يخص ما يعاني منه مجتمعنا من العلاقات بشكل عام، ولكن كل ما بحثت فيه كان سطحيًّا لا يليق بواقعنا ولا يتقبله عقلي.

· التحليل ليس فقط للشخص الذي يعاني مرضًا نفسيًّا بقدر كونه للوقاية من المرض، هو مثل حاجتك للقيام بزيارة طبيبك لفحص روتيني شامل لتطمئن أو طبيب الأسنان للقيام بتنظيف دوري، فالتحليل هو نوع من التنظيف لمكنونات اللاواعي وإعادة صياغة للمفاهيم ودراسة حياتك بشكل تفصيلي من شتى الجوانب. أطمح من خلال هذا الكتاب نقل رسالة أهمية التحليل الواقعي كخط دفاعي أساسي ضد الأمراض الجسدية والنفسية. يجب أن يسلح به كل طبيب ومعالج.

· لا تنس أنك حين تجده يبحث عن أتفه الأسباب للابتعاد والتخلي، لا تبرر له، لا تحاول زج نفسك في معترك صراعه مع ذاته، فأنت لن تكون سوى ضحية لعقده، ابتسم ودع الباب مفتوحًا على مصراعيه، فالبشر يجدون فيك ألف علة وعلة حين يكون التخلي مبتغاهم، لا تجادل لا تبرر فالمسألة ذاتية وليست شخصية.

· لا تخسر إنسانًا حقيقيًّا في عالم أشباه الإنسان، ستكون خسارة كبرى لن تعرف قيمتها إلا حين ترتقي بالوعي وستبكي دمًا في وقت قتل فيه الألم والكبت وجود هذا الإنسان من حياتك، وخلقت مخاوفك وعقدك قدرك من حيث لا تدري، لا تخسر الحقيقي.

الحالة (9)

صندوق الاحتياط وأنواع العلاقات العاطفية في عالمنا المعاصر

أنواع العلاقات العاطفية اليوم.

الفرق بين العلاقة اللا اكتراثية وشبه الارتباطية والارتباطية.

أنواع العلاقات الزوجية اليوم.

الفرق بين زوجة الواجهة الاجتماعية وزوجة التعود وزوجة الحب الناضج.

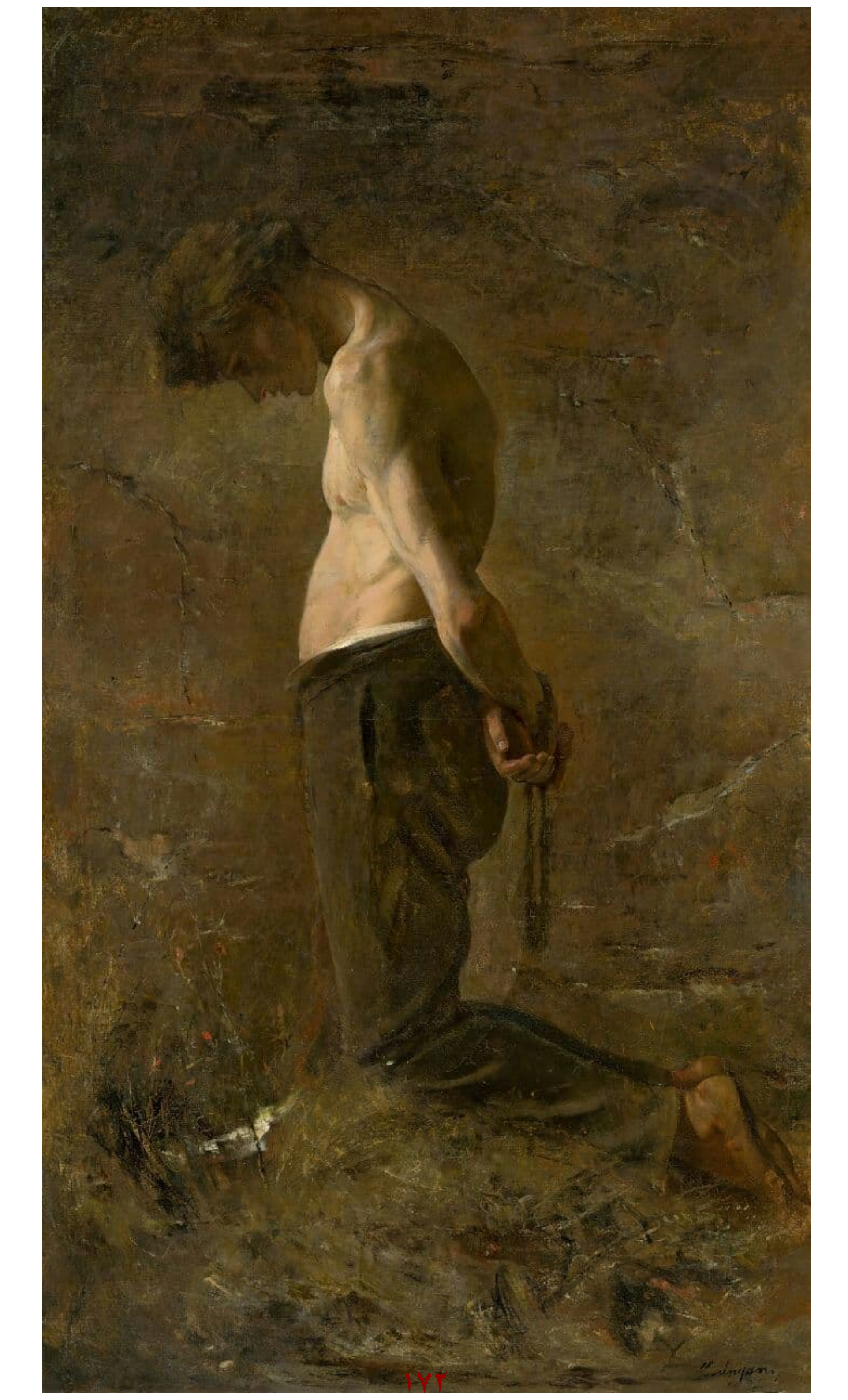
تعريف العلاقة الاحتياطية وأبعادها.

مصير المرأة المتعاطفة وطبيعة عُقَدها.

مصير المرأة النرجسية وطبيعة عُقَدها.

عُقدة الجمال واضطراب الشخصية التمثيلية.

اسم الفنان: Ladislav Mednyánszky - Kneeling Convict



أنا عادل «حالة التعلق بالمتمادي» حين كنت مع أحلام «حالة العلاقة التعويضية» كنت أتحدث معها بشكل شبه يومي، لكن أَمِلّ بسرعة ولا أشعر بأي نوع من الفضول لمعرفتها كشخص، أحب أن تكون برفقتي في المزرعة لأنها الفتاة الوحيدة التي تعرفت إليها ويُسمح لها بالذهاب إلى مكان خاص مختلط بين الجنسين. ماديًّا أحب أن أنفق عليها وأن أدللها لأنني أعرف يقينًا أنها متعلقة بكوني رجل أعمال. أعتني بها ولكنني لا أحب أن أبذل أي مجهود، فأي مشكلة تحصل أقوم فورًا بتهميشها والحديث معها في اليوم التالي وكأن شيئًا لم يحصل. أغلب المشكلات تحصل عندما تسألني «هل ستفكر بالزواج من ثانية»، بعد اختفائي ليوم كي تنسى الموضوع أبين لها أننا لا نعرف ما يخفيه لنا المستقبل و «إن شاء الله خير»، في بعض الأحيان، إذا قمت بالتعرف إلى فتاة أخرى، أختفي من حياة أحلام لبضعة أيام أو أسابيع، ثم أعود وكأن شيئًا لم يحصل وأتحدث معها بطريقة طبيعية. لم أقل كلمة أحبك ولم أعطها وعودًا بالزواج لكيلا تلومني في المستقبل، لكن يتضح من تعاملي معها أن لها مكانة كبرى عندي.

أما «سمية» فهي موظفة تعمل لدي، حديثها شيق دائمًا، لكنني لست منجذبًا لها عاطفيًّا ولا جسديًّا، أذكرها بمدى صدقي حيث إنني مختلف عن الشباب الذين يبحثون بلهفة عن الحميمية وهذا يجعلها أكثر تعلقًا بي، وأعرف أنها تحبني بصدق وتنتظر اتصالي على أحر من الجمر وتنجز الكثير من المهمات نيابة عني بالعمل، لا أنسى يوم تمت خطبتها، جاءت لي مسرعة تخبرني بأن رجلًا تقدم لخطبتها فتمنيت لها التوفيق، ووضحت لها أنه رغم ما أكنه لها في قلبي، لكنني لا أفكر في الارتباط. وحين سألتني مباشرة هل تحبني؟ أنزلت رأسي للأرض وكأنني أتألم وقلت: لا تحرجيني لا أستطيع الرد على هذا السؤال بالتحديد. مع سمية، كان اتصال كل يومين مدته 10

دقائق يكفيني، أشعر بنشوة رغبتها بي وتلهفها عليّ، عندما تسألني لم لا تتصل وتبادر يوميًّا أتعذر بالعمل والظروف، أما في عطلة نهاية الأسبوع فأقنعتها بأنني مشغول في مزرعة العائلة. لا أستطيع التواصل مع سمية في الأوقات المخصصة لحبيبتي أحلام. لكنني اضطررت إلى الابتعاد عنها لفترة بسبب شكوك مريم زوجتي من ناحية، ولأني انشغلت بالصيد والبحث عن امرأة جديدة تناسبني من ناحية أخرى. ولكنني ألمح لها في السوشيال ميديا بأنني أفكر فيها وأعرف أن هذا كافٍ لجعلها تفكر بي.

مواقف الحب: «أفعال الحب: قبل أن تصل إلى نتيجة أن شريكك يحبك لمجرد أنه أخبرك بذلك، ابحث عن هذه الصفات، وانظر هل هي متحققة في قصتك أم لا قبل أن تصدر حكمك النهائي؟»

التمسك بقوة.

يكاد يكون هذا أهم البراهين على الحب، فمن يحب لا يكون سريع التخلي.

• الاحتواء وقت المشكلة.

• تكشف المشكلات وأوقات التصادم الكثير من الحقائق عن الإنسان وطبعه الخفي.

• الدعم المادي.

- من يحب يكون متحررًا من ناحية المادة مع شريكه.

- الدعم المعنوي والتشجيع المستمر.

- يؤمن بك، يقدر ما تقوم به، يتعاطف مع ألمك، يتحملك إن انكسرت.

- الإنصات بفضول.

- تقديس أيام الذكرى بينهم والهدايا.

- التوفر الوقتي.

- ستجده يفرغ نفسه ولو كان منغمسًا في عمله إذا احتجته، فلا يوجد مشغول بالحب.

- هذا لا يعني طبعًا أن يكون متوفرًا طوال الوقت ويجبر على هذا، فالمسافات الوقتية تزيد الشوق وتعطي استقلالية لكل شريك.

- الاعتناء بالتفاصيل.

- يعرف كيف يهتم بصحتك وطاقتك بالسؤال الدائم عن كل ما تحتاجه وتذكيرك بتفاصيل بسيطة مثل الطعام أو عمل عليك أن تنجزه.

· لتعتني بإنسان تحتاج إلى ما لا يقل عن خمسة أشهر لتتكون مشاعر حقيقية تدفعك للاعتناء به، لكن ما يقوم به البعض في التعلقات الزائفة هو القيام باعتناء مزيف محفوظ ومفتعل، فيردد كلمات لا يعنيها بالعمق مثل «هل أكلت اليوم؟ هل نمتِ جيدًا؟».

· الاعتناء في المرض.

· كيف يتصرف معك حين تمرض؟ هل تجده مبادرًا بالاعتناء بك بأفعال أو التحقق من أخذك للدواء والمتابعة معك إلى أن ينتهي المرض. «هذا يختلف عن السؤال لأداء الواجب فقط».

· الاحتواء الحميمي. (سؤال عقدة الجنس)

· يحاول معرفة ما تحب ليزيد منه وما تكره ليتجنبه.

· يكترث لشعورك بعد العملية الحميمية فلا يتركك فور ما ينتهي، بل يبني معك حوارًا حميميًّا تعبيريًّا.

· الملاطفة قبل العلاقة.

· المبادرة بالتقرب.

· الدفاع عنك، ودعمك اجتماعيًّا.

· ليس شرطًا أن تكون هذه الصفات متوفرة جميعها، ويفضل أن تنميها مع شريكك إن كان غير واعٍ ببعضها.

· بناء على هذه المواقف تحدد طبيعة علاقتك إذا كانت لا اكتراثية عابرة أو شبه ارتباطية أو ارتباطية.

· الفرق الجوهري بين الحب الناضج والتعلق هو مواقف الحب، في حالة الحب تكون المواقف متبادلة بالتساوي تقريبًا، لكن في حالة التعلق تجدها غير متكافئة. إذا تحدث شخص عن حبه للآخر فأول سؤال يجب أن يُطرَح «ما المواقف التي قام بها وجعلتك تحبه؟» فدون المواقف يصنف هذا إما إعجابًا وإما تعلقًا حسب الحالة.

أنواع العلاقات المعاصرة:

· أنواع العلاقات العاطفية في عالمنا المعاصر: «التصنيف من حيث مدى الاكتراث بناءً على مواقف الحب والتقبل».

· العلاقة اللا اكتراثية أو العابرة «Casual» = نسبة الحب أو الاكتراث أقل من 50 %.

· هي علاقة لملء حاجة معينة بلا مواقف واضحة تدل على الحب. أمثلة:

· التواصل عند الحاجة الحميمية فقط.

· اتفاق إما ظاهري واضح بين الطرفين على قضاء حاجة للآخر وإما باطني غير واضح ولكن العلاقة تكون في حدود الحاجة ذاتها.

· قد تكون موجودة بصورة استغلالية بلا اتفاق. أي إن أحد الطرفين يتحدث عن مدى صدق حبه خداعًا للآخر وعندها يعتقد الآخر أنه يحبه بصدق ولهذا يمارس معه الحميمية. لكن عندما نسأله عن وجود مواقف الحب يرد بـ (لا) وقد يكون لا يعرف معنى مواقف الحب. يبني الحب على كلمات فارغة. غالبًا تحدث بين شخص نرجسي صاحب تجارب يتحايل عاطفيًّا وشخص متعاطف يملك إدراكًا عاطفيًّا منخفضًا قليل التجربة يخدع بسهولة.

· التواصل لملء الفراغ والوحدة وليشعر بأنه مرغوب أو يفرغ كبته الشعوري بالشكوى والحديث عن مشكلاته.

· «هو معي على الخط دائمًا متوفر ولكن لا يريد أن يقابلني خوفًا على سمعتي بالتأكيد وعند حصول أي مشكلة يهمشها وينهي الحوار، لا ينصت لي بفضول بل فقط يحب الحديث عن نفسه، كثير من المرات يواعدني لمقابلة لكنه يلغيها بآخر الوقت، قد يختفي فجأة لأيام أو أسابيع ثم يعود».

· التواصل للحصول على فائدة.

· مقولات أخرى من أرض الواقع تدل على وجود علاقة لا اكتراثية لا يريد الشخص فيها أن يبذل مجهودًا حقيقيًّا:

- لا يكلمني إلا وهو بالسيارة ذاهبًا إلى عمله أو مشوار.

- دائمًا يردد أن طبعه لا يحب استخدام الهاتف فقط يكلمني بالرسائل النصية.

- يكرر أنه ليس أهلًا للعلاقات وليس مستعدًّا للزواج حاليًّا.

- دائم الحضور مع أصدقائه ويقدسهم.

- يتصل فقط بوقت معين وإذا لم أجبه فورًا فإنه يختفي ولا يرد على اتصالي إلا في اليوم التالي.

- يغلق الهاتف قائلًا سأتصل بك لاحقًا ولا يتصل. كما أنه وعدني بشكل متكرر أنه سيتحدث معي ليلًا لكن يهمل وينسى ويعتذر.

- قليل المبادرة وكثير الأعذار وقد يختفي وقت السفر والعطل.

- لا يتمسك بي أو يكترث كثيرًا إذا مر وقت بلا حديث بيننا.

- العلاقة شبه الارتباطية «Semi-Committed» = نسبة الاكتراث 50-70 %.

· تكون ما بين العلاقة الارتباطية والعلاقة العابرة، تظهر بها بعض مواقف الحب التي تزيد على العلاقة العابرة ولكن ليست كافية لنقول إنه ارتباط حقيقي بين الطرفين. مثال:

· متوفر بالوقت ويحتويك ماديًّا لكن في بعدك لا يتمسك بقوة.

· المقصد من المثال هو مواقف الحب المتقطعة أو غير الكافية للوصول إلى حب ناضج بارتباط كامل.

· المواقف الأساسية التي قد تبين حقيقة الشعور هي التمسك والاحتواء وقت المشكلة والإنصات بفضول وعادة لا تكون هذه المواقف متوفرة بالعلاقة شبه الارتباطية مثل قصة أحلام وعادل.

· العلاقة الارتباطية «Committed» = نسبة الاكتراث 80-100 %.

· تتوفر فيها كل مواقف الحب وتكون ممزوجة بتقبل مشترك لعادات الآخر واتفاق واضح على الضوابط مع انسجام عميق بين الطرفين.

· ملاحظة: قد تتغير الديناميكية في علاقة معينة من ارتباطية إلى لا اكتراثية والعكس حسب الحالة. مثال:

· غياب التقبل أنهى الحب وحوّل العلاقة الارتباطية لعلاقة لا اكتراثية: «كان شريكي رائعًا أول سنتين ولكن في السنة الثالثة تغير جذريًّا وبدأت أشعر أنه لا يتقبلني وينتقد أسلوبي ومعتقداتي ونمط حياتي، صار يقول لماذا

ترتدين مثل هذه الثياب أو لِمَ لا تضعين ميكب أكثر ولِمَ لا تهتمين بممارسة الرياضة وأنا لا أحب امرأة لا تعرف الحديث باللغة الإنجليزية».

· رفعك لقيمتك يغير المعادلة لصالحك من ناحية الجاذبية وتحول اللا اكتراثية لشبه ارتباطية: «كان لا يهتم بي وكنت متوفرة له طوال الوقت متى احتاجني اعتقادًا مني أنه سيتعلق بي بهذه الطريقة لدرجة أني كنت أوافق على كل ما يريد حتى لو تسلط عليَّ. وما إن وضعت حدودًا وصرت أشعره أنني قادرة على التخلي عنه بأفعالي وخف جنوني بالعلاقة فجأة أصبح يريد القرب مني وزادت مواقف الحب تجاهي».

· لا اكتراثية مصحوبة باندفاع بالشعور « كان يحبني بجنون في أول 3 أشهر ثم فقد اكتراثه وصار فاترًا في كلامه دائم الأعذار بأنه مشغول أو مجهد ومتعب نفسيًّا أو لديه ظروف وصار لا يكترث بالحديث معي».

· لاحظوا هنا لم أذكر أنها علاقة ارتباطية تحولت للا اكتراثية لأن الاندفاع بالشعور أول ثلاثة أشهر ليس حقيقيًّا والعلاقة الارتباطية يجب أن تمر بالـ12 شهرًا الأول مع ضوابط واضحة.

· سؤال أواجهه: «كيف لنا الخوض بفترة السنة هذه وربما هذا لا يتفق مع عادات وتقاليد الأهل؟»

· الأهل: يجب تعريف الأهل بحدودك الشخصية وتوضيح ما ترغب به وأنه مبني على علم منهجي، فنحن نحترم العادات والتقاليد، لكن ما إن تخالف العلم للحد الذي يؤدي لنتائج غير سوية هذا أمر غير صحي.

· المعتقدات الدينية: من تخالف هذه الأفكار معتقده الديني فيفضل أن يخوض فترة التعارف هذه على هيئة ما يسمى الخطبة قبل أن يتزوج، ليزيد ضمان النجاح المبدئي لزواجه، طبعًا بعد أن يُخضع معتقداته للبحث الصحيح ولا تكون فقط موروثات فكرية تمت برمجته عليها.

أنواع العلاقات الزوجية في عالمنا المعاصر:

· الواجهة الاجتماعية «لا اكتراثية»: الاكتراث أقل من 50%.

· لا وجود لجاذبية واضحة أو حوار لا يمل أو قيمة مضافة من الآخر أو لمواقف حب أو للتقبل.

· تقوم العلاقة على ملء الحاجة الحميمية كواجب إلزامي تفريغي «جنس غريزي أحادي» ومصروف شهري مفروض وربما في بعض الأحيان الخروج للتنزه الأسبوعي مرة واحدة مع الأطفال والإنجاب المستمر. (سؤال النرجسي)

· التعلق المبني على الاعتياد ووجود مواقف العشرة مصحوبًا بعدم توافق الشخصيتين «الاكتراث 50%-70%».

· يكون الشريكان غير متوافقين بما فيه الكفاية ولكن بينهما مواقف العشرة الطويلة والأمان المتبادل فتعوّدا على بعضهما.

· وجود بعض مواقف الحب وربما لا يكون هناك تقبل شمولي ولكن العلاقة تستمر لأجل الأطفال والمجتمع، ولأن الشريكين يشعران بالأمان مع بعضهما رغم علمهما بعدم وجود الشغف العاطفي أو الجنسي بالعلاقة.

· المبني على حب ناضج. «اكتراث 80-100%».

· هو علاقة ارتباطية موثقة قانونيًا.

· وجود الزواج الاكتراثي الارتباطي أمر نادر للغاية؛ لأن المجتمع لا يملك أسسًا واضحة للعلاقات، ولأنها ممزوجة بكثير من الموروثات الفكرية المشوهة، ولأن النظام التعليمي لا يعطينا منهجًا علميًا واعيًا لبنائها، وأغلب من يتحدث بها أناس مؤدلجون مبرمجون يتحدثون من ثقافتهم الموروثة. وهذا خلق صدعًا عميقًا في عالم العلاقات في مجتمعنا العربي.

صندوق الاحتياط:

· هو الشخص الذي يلبي لك حاجات معينة - مثل الصندوق تأتي متى أردت لأخذ هذه الحاجات والتمتع بها ثم رميها مرة أخرى، والعودة متى جاءت الحاجة- وهو سلوك أناني يبحث فيه الشخص عن المنفعة الذاتية. - أنواع الحاجات

· جنسية = يلاحظ أن الجنس الذي يمارسه الرجل التقليدي مع زوجته يميل إلى أن يكون بنمط متكرر تقليدي بلا تنويع أو حوار واعٍ، وذلك لأنه لا يستطيع ممارسة كل ما يدور في مخيلته مع زوجته لأنه يخجل من مصارحتها بمثل هذه الرغبات. وللتنويه هذه ليست قاعدة عامة للرجال فأنا لا أحب الطريقة التقليدية في تنميط الرجال والنساء وأرى أن كل إنسان متفرد لكنه نمط متكرر يلاحظ في المجتمع. (سؤال عقدة الجنس)

· عاطفية = البحث عن نشوة الحب المؤقتة وقد تكون هذه الظاهرة مصاحبة لإدمان الحب.

· الشكوى = إحساسه بأنه يريد تفريغ الكبت الذي يعيشه في حياته وتصبح هنا العلاقة الاحتياطية بديلًا للطبيب النفسي.

· مادية = تكون علاقة استغلالية لأخذ جل ما يستطيع من الأموال أو الخدمات.

· الإحساس بأنه شخص مرغوب «نشوة المرغوب» = يستمد بعض من يعاني من عقدة الاستحقاق قيمتهم الذاتية من وجود المعجبين والراغبين به ويقتات على هذا النوع من التقبل؛ لأنه في صميم ذاته غير متقبل لنفسه ويستمتع بتقديسهم له.

· يلاحظ أنه في بعض بيئات الرجال أن صاحب عدد النساء الأكبر هو الرجل البطل، أو يتم التصفيق له، وهذه من الأمور التي تحدث خلف الكواليس التي لربما البعض سيستنكرها، لكنها ظاهرة حقيقية موجودة.

كلما زادت كمية النساء وجمالهم بمعايير اجتماعية ارتفعت قيمته في أعين من يعاني من عقدة مماثلة له.

· الوحدة = قد يوجد الشخص الاحتياطي فقط لجعلك تشعر بأنك تملك شخصًا آخر في حياتك تستطيع اللجوء إليه في أي وقت تشاء أو قضاء وقت الفراغ.

· الأمان «نشوة الأمان» = البعض لديه إحساس باللا أمان في علاقاتهم، يشعر أنه ربما سيتم التخلي عنه يومًا من شريكه الحالي، ويريد أن يوفر البديل المناسب قبل حصول هذه الطامة.

نقاط تحليلية مهمة:

· العلاقة بين عادل وأحلام «شبه ارتباطية».

· مواقف الحب المتوفرة: «التوفر الوقتي والاحتواء المادي».

· مواقف تدل على اكتراث غير كافٍ لنقول عنها علاقة ارتباطية: «عدم وجود التمسك - On & Off- أي إن العلاقة متقطعة يتركها متى شاء ويعود متى يشاء، لا يوجد فضول بالإنصات، بلا احتواء وقت المشكلة».

· هذه المواقف تحتاج إلى جهد مبذول، ولن يبذله إلا من يحب بصدق.

• كجزء من التحايل العاطفي، عدم الوضوح بكلمات الحب «لا يستخدم كلمة أحبك بشكل مباشر» أو الوعود المستقبلية المبهمة مثل أنت لا تعرفين ما يحمل المستقبل لنا، وهي إشارات متعاكسة، فظاهرها يريحه من الإحساس بالذنب لأنه لم يعطِ وعدًا واضحًا، ولم يقل كلمة أحبك بصوت عالٍ وباطنها يجعلها معلقة بأمل زائف لأنه يدل على حبه لها.

• أسلوب آخر واضح بالتحايل العاطفي هو تهميش المشكلة وتسويف الحلول وأيضًا أسلوب الانسحاب التكتيكي حيث ينسحب الشخص ليجعلك في وضع الحيرة والتساؤل والتعلق بأمل زائف ثم يعود متى شاء.

• يلاحظ أن عادل على مستوى عال من النرجسية وأحلام أيضًا كما تبينت نرجسيتها في سلوكياتها مع سعود، ويتوقع هنا أن أحلام تنجذب لغير المتوفر عاطفيًا، ومن ينقل لها شعور الرفض الذي كانت تحس به يومًا ما في طفولتها، ولهذا نجدها غير مكترثة بسعود الذي يقدسها وتنجذب لعادل الذي يعاملها حسب مزاجه ويتركها ويعود متى شاء. لا تنس أن النرجسي ينجذب لمن يفوقه نرجسية ويشعره بالرفض.

• يستخدم عادل أسلوب الخاتمة الغامضة -لا ينهي العلاقة بشكل واضح- وخلال هذه الفترة يوجد في حساباتها بالتواصل الاجتماعي ويترك بوابة للعبور من خلال أحد التطبيقات كي تشعر أنه ما زال يفكر فيها وتنتظر بينما هو ينهي مهماته الأخرى في هذه الفترة ويستمتع بحياته.

العلاقة بين عادل وسمية «لا اكتراثية».

· الحاجات التي تغطيها سمية هي الخدمات في العمل والمتعة وقت الفراغ ونشوة المرغوب، ولا وجود لأي مواقف حب بالقصة ذات قيمة، على نقيض علاقته مع أحلام التي تملك بعض المواقف، ولكن تتشابه مع زوجته مريم التي لا يقدم لها إلا أقل القليل. يلاحظ هنا أن النرجسي غير قادر على إعطاء حب ناضج لأحد، وذلك لأنه لا يرى البشر سوى أدوات لتحقيق حاجاته من خلالهم.

· الامتناع عن الجنس هو أحد أساليب التحايل العاطفي التي استخدمها معها، بما أن عقول الكثير من النساء بالمجتمع الشرقي مليئة بفكرة أن الرجال لا يريدون إلا حاجة الجنس، وأن الرجال ذئاب غريزية، ولذلك فعندما يمتنع أحدهم عن أي حوار جنسي قد تكون نقطة لصالحه وامتيازًا يتباهى به، وهنا استخدم عادل هذا الأسلوب لكسب قلب سمية.

يوم الخطبة:

· إحدى العلامات الأساسية التي قد تكشف طبيعة العلاقة التي يريدها الشريك حين تتم خطبتك على شخص غيره بعد ما لا يقل عن 6 شهور من تعارفكم.

· إذا تمنى لك التوفيق متعللًا بأنه غير قادر على الارتباط بك، فهذا في أحوال كثيرة يعني أنه لم يكن يهدف من العلاقة أن تكون زوجية، بل ربما لا اكتراثية أو شبه ارتباطية أو حتى ارتباطية «فليس كل من يحب الارتباط يريد الزواج».

· لاحظ أسلوب الإشارات المتعاكسة في رد عادل المبهم -الغموض-، ظاهريًّا يقول إنه لا يستطيع الارتباط، ولكن ضمنيًّا يلمح أنه يحب سمية، حيث أنزل رأسه وكأنه متألم وقال لا تحرجيني حين سألته هل تحبني بشكل مباشر، هذا كفيل بجعل سمية ترفض فكرة الخطبة وتتمسك بأمل زائف، لعل عادل يومًا ما سيفكر بالارتباط بها.

· نلاحظ أن سمية شخص متجوف عاطفيًّا، فتعلقها سريع وتوقعاتها عالية وقد تصدق الكلام ولا ترى الأفعال -متعاطفة وليست نرجسية- ولا تملك إدراكًا عاطفيًّا بحكم قلة تجاربها، الدليل الواضح هنا أنها اعتقدت أن عادل من الممكن أن يفكر بالزواج بها، رغم أن فترات تواصلهم لا تزيد على 40 دقيقة أسبوعيًّا وربما أقل. عقدة أخرى ملحوظة هي العطاء، حيث إنها تعطي شخصًا لا يستحق.

· في قصة كل نرجسي، من الوارد أن تجد متعاطفًا في صندوق الاحتياط. (سؤال النرجسي)

مصير المرأة المتعاطفة وعُقدها النفسية:

· واضح من طريقة حياة سمية نشأتها في بيئة محافظة مصحوبة بانخفاض حاد للإدراك العاطفي، نظرًا لبعدها كل البعد عن كل ما يتعلق بالجنس الآخر، فصاغت مفاهيم الحب من الحركة الرومانسية وكأنها تعيش في عالم وردي منفصل عن الواقع. ونستطيع الاستنتاج بكل سهولة وجود طفولة متشابهة مع مريم مليئة بالحماية المفرطة وقلة الأنشطة الخارجية والتجارب الواقعية مع البشر، كما المقولة المتداولة (حياتي بين

البيت والمدرسة فقط ولم يسمح لي بأكثر فكل شيء آخر ممنوع). ترى العالم بعيون أبويها وموروثاتها بما يخص الحب والعمل والحياة. قد تتسم بمثالية اجتماعية، أي إنها قد تعاني من آلية السلبي اللطيف وعقدة المسؤولية - المسؤولية المفرطة المقيدة بإلزاميات إن لم تقم بها تشعر بالذنب- وعقدة العطاء والبطل.

إن جلست معها في الواقع أول كلمة ستخطر في بالك «إنها شخصية طيبة جدًّا وواضح أنها خدومة، ومكنونات قلبها دومًا على لسانها».

· المصير الذي تؤول له المرأة المتعاطفة بعقلية تقليدية وبتنشئة ملؤها الحماية المفرطة من ناحية العلاقات يكون أحد الآتي:

تظل وحيدة بلا تكوين أي علاقة عاطفية، فكلمة عاطفة تعتبر مرعبة بقاموسها، وتنتظر دومًا من يطرق الباب ليتزوجها، وتصد الجميع في ميادين العمل أو عالم التواصل الاجتماعي لأنها لن تعطي فرصة إلا لمن يطرق الباب، وتمنع نفسها حتى عن تكوين أي نوع من الزمالة أو الصداقة السوية مع الجنس الآخر، وبعد أن ترفض شخصين أو ثلاثة لا يناسبونها تكون قد وصلت إلى سن الـ30 في مجتمع ذكوري، ويبدأ الوسط المحيط بطريقة مباشرة أو غير مباشرة الاستنقاص منها وإطلاق مصطلح عانس عليها، وها هي ذي هنا ستسكّن هذا الألم بالجانب الروحاني، وبأن ما قامت به هو عفة وطهارة رغم هذه الوحدة القاتلة والتجوف العاطفي الذي قد يكون مرتبطًا بمصدر من الطفولة ومصدر آخر من الحاجة العاطفية والجنسية الطبيعية للإنسان.

· تتكون عند البعض ظاهرة التعلق الوهمي وهي من أسوأ التعلقات التي قد يعيشها الشخص وكأنها واقع حقيقي ملموس ويبني عليه نتائج وهمية بلا أي حدث واقعي. مثال:

· (أنا في علاقة استنزفتني وأحتاج إلى التشافي، هو شخص معي في الجامعة ودائمًا يرشقني بنظرات العشق ويعرف أنني معجبة به أيضًا لكنه خجول لا يعرف كيف يبادر، أحس أنه حاول الحديث معي أكثر من مرة لكن الظروف لم تسمح له، بما أن لدينا «جروب» في تطبيق الواتساب لطلبة القسم، أتابع دخوله وخروجه من الواتساب في نفس الأوقات التي أكون فيها موجودة وكأنها رسالة لي، ناهيك بتلميحاته في تغريداته عبر تويتر عن خوفه من الرفض، عندما بادرت مرة في تويتر برسالة له لم يرد عليَّ خشية أن يعترف. فماذا عليَّ أن أفعل، مرت سنتان وأتعبني التفكير) = لاحظت في هذه القصة أنه لا يوجد علاقة بالأساس ولكن هذا ما يفعله الانخفاض الحاد في الإدراك العاطفي، قد تخلق قصة من عالم الخيال وتسقطها على الواقع وتعيش في علاقة وهمية مع نفسك. ويؤسفني القول بأن نسبة من يعاني من مثل هذا التعلق ليست قليلة بحكم التنشئة في المجتمعات المحافظة، وربما وهي تقرأ هذه الكلمات هنا ستقول أنا متأكدة أن قصتي مختلفة وأعرف أنني لا أتوهم، لكن المفتاح لمعرفة ما إن سقطت في فخ التعلق الوهمي هو المواقف الواقعية الواضحة، الناضج لا يقتات على الوهم، إذا لم يوجد موقف واحد واضح فهذا تعلق وهمي، حتى يثبت عكس ذلك فعلًا. بنسبة قليلة فإن بعض هذه القصص لا تكون وهمًا، لكن المبدأ هو لا تعتمد إلا على الواقع، وواقعنا في هذه القصة يقول إنه في رسالة تويتر لم يرد عليها وهذا يعني أن القصة بتفاصيلها وهمية، لكن يجب أن أوضح شيئًا مهمًّا، هي لا تكذب ولا تتعمد الكذب هي فعلًا ترى الواقع بما

يتناسب مع عاطفتها، فيتكون لديها وهم الشعور -افتراضات وهمية مبنية على شعورها-، قد يدخل في مثل هذه التجربة رجل وليس شرطًا أن تكون امرأة، ولتكون محللًا واقعيًّا يجب ألا تنساق بما يطرحه الآخر من القصة وتصب جل تركيزك على المواقف فهي التي تكشف الحقيقة.

· إذا زجت نفسها بمعترك العلاقات العاطفية، ستكون غالبًا صندوق الاحتياط تُستغل ماديًّا وعاطفيًّا وجنسيًّا. وتكون فريسة سهلة لكل نرجسي يبحث عن أدوات يستغلها للحصول على حاجاته. للأسف هي البنك والطبيب النفسي ومندوب الخدمات ومحطة للتفريغ الغريزي السريع في أغلب قصصها.

· أو تدخل في علاقة عاطفية شبه ارتباطية واحدة لمدة طويلة وتُعطَى وعودًا زائفة بالزواج، وتعيش في انتظار قاتل إلى أن يأتي يوم تصدم فيه باتصال من هذا النرجسي ليبلغها بأن أُمه رفضت باللحظة الأخيرة وبأنه مضطر إلى خطبة امرأة أخرى، وهذا في أغلب القصص يكون كذبة للهروب، فالحقيقة أنه لم يفكر يومًا بالزواج بها، فهي شخص لا يملك تفردًا ولا يعرف رسمَ حدود لشخصيته ويسمح بالتمادي عليه فيصبح غير جذاب. للأسف بعد هذه العلاقة تعيش في صدمة نفسية وتبتعد كل البعد عن عالم العلاقات لتحمي نفسها من الألم، وسيكون مصيرها إما كما ذكرنا البقاء وحدها أو علاقة مماثلة مؤلمة بعد سنوات، أو زواج التعود بلا توافق أو الواجهة الاجتماعية.

· يعتقد بعض أفراد المجتمع أنه لم يتزوجها بسبب الفكرة المتداولة (بما أنها كلمتني، فبالتأكيد ستكلم غيري) لكن في كثير من الأحيان يكمن السر

بأنها لا تملك أساسيات الجاذبية وفنون الإغواء، وهو ما يستجيب له العقل البشري، فلو كانت عقولنا تستجيب لـ (هذا رجل جيد أو هذه بنت طيبة) لكانت الحياة أسهل بكثير، لا أنكر أن البعض يعتقد بمفهوم من تحدثت معي قد تخونني بالمستقبل، ولكن هذا يدل على انخفاض في الوعي والإدراك، التصنيف السريع للبشر علامة أساسية على انخفاض الوعي.

يجب مراعاة حقيقة أن معتقدات البشر قد تختلف عنك ولو كنتم تنتمون إلى نفس الدين، ومهما كانت ديانتك لا تتوقع أن كل من ينتمي إليها يؤمن بها بنفس الطريقة التي تؤمن أنت بها.

· من ناحية العلاقات العاطفية فهمنا أنها قد تزج نفسها في تعلق وهمي أو صندوق الاحتياط أو علاقة شبه ارتباطية، ولكن من ناحية الزواج، ستكون إما زواج الواجهة الاجتماعية -كما في قصة مريم- وإما تعلق التعود بلا توافق بين الشريكين والإكمال لأجل الأطفال. أي إنها في العاطفة والزواج قصتها غالبًا تتسم بالتعاسة وقد تعتقد هي ذاتها أنها سيئة الحظ والجميع يواسيها بأن من عرفتهم هم السيئون وهي إنسانة رائعة، لكن يجب أن تواجه نفسها بصدق وتستوعب حجم الاستنزاف الذي ستعيشه في علاقاتها. ستظل تتنقل بين صندوق احتياط مع شخص إلى طلاق من زواج قام على الواجهة الاجتماعية، ثم تعلق وهمي، ثم علاقة شبه ارتباطية بلا وعي بسر ما يحدث لها، وتظل متمسكة بأمل زائف أن الحب المنشود سيأتي من تلقاء نفسه يومًا ما.

مصير المرأة النرجسية وعُقَدها النفسية:

· للنرجسي بشكل عام الغلبة في الجاذبية من ناحية العلاقات ولا يتفوق عليه جاذبية إلا الناضج صاحب الحدود. السر هو أن جزءًا أساسيًّا بالجاذبية ألا تفكر بإرضاء شخص على حساب نفسك وتعرف كيف تطلب ما تستحق، يتشابه النرجسي مع الناضج في هذا، ورغم أن سلوكيات النرجسية قد تتميز بالوقاحة والقوة الزائفة فإنه ورغم صورة القوة الخارجية التي يرسمها؛ هش من الداخل فاقد للثقة بالذات، وغلبته في الجاذبية لا تعني أنه يستطيع الحفاظ على علاقة ناضجة.

· كما ذكرنا سابقًا عن كون النرجسي يرى البشر أدوات لتحقيق حاجاته ونواقصه، فهو في معترك العلاقات قد يملك شخصًا متعاطفًا بعقد نفسية كصندوق احتياط وآخر نرجسي يشعره بالرفض -وهو الشعور الخفي الذي يحسه النرجسي عن نفسه- فينجذب له، سعود كان سلبيًّا لطيفًا متعاطفًا فسئمت منه أحلام ووضعته في صندوق الاحتياط بكلمة -لنكون أصدقاء- بعد علاقة عاطفية تعويضية، أما عادل فهو جذاب بالنسبة إليها ويشعرها بما تريد الإحساس به، من رفض وعدم اكتراث وتعزيز متقطع.

· قد تتزوج النرجسية المتعاطف السلبي اللطيف كواجهة اجتماعية وتظل متعددة في علاقاتها مع النرجسيين، قد تستغل أحد المتعاطفين لحاجة معينة، لا تحصرها كثيرًا القيود الاجتماعية بانغماسها في العلاقات العاطفية وربما الجنسية على حد سواء، ولكنها تعيش في ازدواجية أمام المجتمع، تُنظِّر وتنصح بشيء وتمارس عكسه، لا أملك حكمًا مسبقًا على طبيعة

علاقاتها ولا خياراتها في الحياة لكني أرفض الازدواجية والأساليب الأنانية في صندوق الاحتياط، استغلال عاطفة البشر شر حقيقي وإيذاء متعمد.

• جدير بالذكر أن المرأة التي تصنف بمعايير اجتماعية مبنية على الميديا بأنها جميلة قد تعاني من عقدة الجمال -Somatic Narcissim- فتستمد قيمتها الذاتية من شكلها الخارجي وترى البشر بتصنيف للشكل ونظرة دونية لمن هم دون المستوى. من السهل ملاحظتهم في وسائل التواصل الاجتماعي وعلى أرض الواقع. ستجدهم لا يقومون بالتصوير إلا بوضعيات معينة وبعد إخضاعها للفوتوشوب، تكون النظرات حادة يصحبها استعراض للشكل، في صوتهم نوع من النعومة والغنج المتعمد لتعزيز صورة الأميرة الجميلة، قد تكون شخصًا فارغًا ذا عقلية سطحية، كما بقية النرجسيين ربما تلحظ في كلماته نظرة دونية للبشر، في حديثها تجد الضحكات المصطنعة المزيفة وتقليد براءة الطفل في الكلام، تشعر بأنها يجب أن تكون مع شخص يليق بمستوى هذا الجمال، وغالبًا يكون الثري أو الوسيم أو المشهور أو صاحب السلطة. تجد حولها الكثير من الأصدقاء غير الحقيقيين التي تعرف هي يقينًا أن أغلبهم موجودون فقط لتعزيز شعورها بأنها جميلة ولتشكو لهم ظلم النرجسي لها، وهم على أمل أن تنجذب إليهم يومًا، حيث إنهم يعانون كما سعود من عقدة في الاستحقاق والشكل، فيقدسونها وهي لن تنجذب أبدًا لمن يقدسها، رغم أنها في علاقاتها تبحث عن التقديس، لكنها للأسف تعيش في خدعة اجتماعية، ففي الواقع الجاذبية للشكل لن تصنع علاقة، لأن الشخصية إن كانت منفرة سيفقد الشكل قيمته، ولا يعرف حقيقة هذا الكلام إلا من يزج بنفسه في علاقة مع أصحاب عقدة الجمال، يعتقد أصحاب عقدة الجمال أنهم أينما كانوا سيلتف الجميع حولهم، ويصبح جمالها هو شغلهم الشاغل الذي يمدهم بالاستحقاق، لكن

في الواقع قد يلتف شخص أو شخصان حولها لدقائق ويعود كل شخص لحياته، ولكن قيمتها تعتمد على هذه الالتفاتات والتعليقات في السوشيال ميديا من مثل (ما شاء الله على جمالك، جمالك مختلف)، تقتات على هذه الكلمات وتشعر أن أي إنسان سيحلم بأن توافق عليه، لكنها في واقع علاقاتها ستكون وحيدة متخبطة. قد يدعي صاحب عقدة الجمال رجلًا كان أو امرأة التواضع، وبأن الجمال جمال الروح، لكن عليك التركيز في المواقف وطريقته في محاولة تعزيز أثر جماله واستعراض نفسه، لا تكن مغفلًا وتصدق ما يرسم من صورة زائفة. ولا بد أن تجد في كلامه تعزيزًا مباشرًا كان أو غير مباشر لجماله، ولكن لأنهم يستمدون قيمتهم من هذا الشكل، يشعرون باللا أمان فيه ويخافون من أي خدش صغير أو كيلوغرام زائد.

• ملاحظة مهمة: عقدة الجمال قد تصيب الرجل الوسيم أو المرأة الجميلة، شرحي هو للنمط السائد لكن تختلف كل قصة عن الأخرى وكل شخص عن الآخر فهذا ليس تعميمًا، كونك جميلًا بمعايير اجتماعية لا يعني أنه من الضروري أن تعاني من عقدة الجمال، فالمتعاطف إذا ملك هذا الشكل قد لا تصيبه العقدة لكن النرجسي وثيق الصلة بها.

• قد يصاحب النرجسية في عقدة الجمال اضطراب آخر وهو اضطراب الشخصية التمثيلية -Histrionic- لمسات منه:

• جذب انتباه وقبول الآخرين تمدهم بالقيمة والسعادة.

• المبالغة والتكلف في التصرف من أجل أن يعطيهم الناس الاهتمام الذي يريدونه.

· يحرص على مظهره بشكل كبير، ودائمًا ما يحاول التصرف بشكل جذاب.

· تتسم علاقاتهم الاجتماعية بالسطحية، وهذا سيشعرهم بالوحدة على المدى الطويل.

· حساسية شديدة من النقد «بناءً كان أو هدامًا». في الواقع هو يعيش في حلقة مفرغة، فكلما يشعر بالرفض أكثر، أصبح أكثر هستيرية وتمثيلًا، وبالتالي يُرفض مجددًا.

طبيًّا:

· مصير الفتاة المتعاطفة إن لم تتشافَ من العقد النفسية التي قد يصاحبها كبت تراكمي للمشاعر حتى يؤدي لمرض نفسي أو جسدي.

· التعلق الوهمي قد يصل إلى مرحلة إدمان الحب والمراقبة وخلق واقع كامل وهمي.

· رفع الإدراك العاطفي ضرورة لا بد منها، فلو خضعت فتاة مثل سمية للعلاج من الاكتئاب دوائيًّا ستظل في حالة لا وعي بما يخص نمط حياتها بأبعادها، وعلاجها سلوكيًّا بزجها بتجارب جديدة من دون أن تعيد دراسة كل ما عاشته وتحليله لتستوعب الخدعة التي سجنها عقلها فيها، ستظل عالقة مع تحسن في أعراضها الخارجية فقط.

· اضطرابات الشخصية لو بحثت وقرأت فيها ستجدها مصنفة ومقسمة، لكن عند مواجهة هذه الشخصيات على أرض الواقع، فهي قد تحمل سمات مشتركة لأكثر من اضطراب، ولهذا لا أعتمد على التصنيفات وأرى كل إنسان بتفرد حسب تجربته وعقده، التصنيف مفيد في خدمة الأطباء بالتشخيص، لكنه قد يضر البعض إذا اعتقدوا أنهم فقط يعانون من اضطراب ويسقطون في فخ الضحية، وتتجسد أعراض هذا الاضطراب فيهم كلما قرؤوا عنه وإذا ناقشته سيبرر بأن الطبيب قال لي إنك تعاني هذا الاضطراب.

شخصيًّا:

· في أولى سنوات دراستي بكلية الطب، لا أنسى أنني سقطت في تعلق وهمي، بنيت قصة خيالية مع إحدى زميلات الدفعة معتقدًا أنها تحبني وتريد الزواج بي من نظراتها، وكنت أخطط لكيف سأتزوج بها وهل سيرضى أبوها وكم نحن متشابهان. وذلك الوهم قام على علامات سطحية خلقتها بنفسي بسبب انخفاض الإدراك العاطفي آنذاك، وبسبب بيئتي التي لم أجد فيها نمط العلاقة السوية بين الجنسين، والتي تفرض منع أي صورة من صور الاختلاط السوي، ولا أنسى يوم أخبروني بأنها تزوجت حجم الصدمة والذهول والألم على قصة لم تكن موجودة إلا في مخيلتي، وذلك لأجل حب عذري من زوجة وهمية كان يحتاجها عقلي المنفصل عن الواقع بسبب هشاشتي الداخلية وموروثاتي الفكرية غير المجدية.

· تعرضت لألم شديد في محاولتي لفهم سر العلاقات العاطفية ولم أجد إلى يومنا هذا شخصًا واحدًا يفهم أبعاد ما يحدث في العلاقات في مجتمعنا

العربي، فهي تفوق الغرب تعقيدًا بمراحل، وقررت أن أكون هذا الشخص لنفسي، وإذا بي أستوعب أنك لتفهم العلاقات عليك أولًا أن تعود لنفسك لتعرف من أنت، كما أشار سقراط، ومن هنا بدأت الحكاية.

· عليك إخضاع ملاحظاتي وكل كتاباتي للتجربة لتفهم أبعادها، ولا تؤمن في هذه الحياة إلا بتجربتك الذاتية حتى لو كان كلامي يخالفها، فحتى لو أخطأت على الأقل سيكون خطأ يضيف إدراكًا حقيقيًّا من تجربة واقعية لك. كم كنت أتمنى أن أسمع مثل هذه النصيحة وأنا طفل صغير.

· تذكير: الإحساس بالوحدة وحاجة الاهتمام قد يسقطك في تعلق مرضي إدماني ينسيك من أنت.

· اليوم أنا مع شريكة تضيف لي قيمة عالية، بيننا جاذبية وحوار لا يمل وأريحية، نتبادل مواقف الحب الناضجة بشتى صورها؛ لأن كلًّا منا سلك طريق الألم المحرر، طريق الارتقاء بالوعي والنضج والإدراك، ما رفع من منسوب التكافؤ، التقبل المتبادل وإخضاع كل ما لا يعجبنا بالآخر للنقاش، الشعور بالاكتفاء ووضوح الضوابط محرك أساسي للاستمرارية، لا يوجد في قاموس العلاقة كلمة ضمان فهي تملك حدودها وأنا كذلك، والهدف ممارسة أفعال الحب بشكل يومي لكي لا يموت الحب ويندثر، وتفريغ الكبت بشكل مستمر في الحوارات غير المريحة واحتواء المشكلة والتمسك من الطرفين. لست مثاليًّا وهي كذلك - رغم أن عيني ترى نواقصها كمالًا - لكننا واقعيون جدًّا في رحلة كل منا لذاته وللتطوير المستمر بالعلاقة.

الحالة (10)

عقدة الطفل

تنشئة الطفل من أب وأم غير أسوياء.

الانفصال عن الواقع.

عقدة القرار.

الصراع العاطفي.

الزواج والخلل بالمسؤولية الذاتية.

المشكلة وردود الفعل.

العمل والطفل.



اسم الفنان: David Gilmour

الطفولة، كان سالم طفلًا حساسًا مسالمًا، لا يوجَد أبوه في المنزل كثيرًا بحكم عمله، وكلما رأى ابنه يذكره بأهمية المال وضرورة جمع أكبر قدر منه مخافة اليوم الأسود، ويوصيه ألا ينفقه في التوافه، ودومًا يرهبه بالحفاظ على الصلاة وإلا كلب مسعور سيلتهمه في النار. وأمه هي الأخرى شديدة التسلط، تتحكم بكل تفاصيل حياته وتخاف عليه من كل شيء، كان وحيدًا انطوائيًّا ويحاول إرضاء أمه بأن يسمع ويطيع في كل التفاصيل، سلبيًّا مراعيًا لشعورها على حساب نفسه على الدوام، إذا أخطأ تعامله بصمت مؤلم، فيبكي وحيدًا بلا احتواء منها، وكلما حاول الاعتذار صدته إلى درجة أنه صار فقط عندما يحزن ينزوي بعيدًا، عالمًا أن لا صدر حنون سيحتضنه، كانت جافة المشاعر لا تحضن ولا تقبل. نشأ سالم مؤدبًا ومتفوقًا أكاديميًّا لكنه في المقابل كان لا يعرف مواجهة إنسان، وغالبًا ما يكون سلبيًّا يتوافق مع الجميع دون أن يطرح آراءه الشخصية، لا يخرج من المنزل كي لا يثير غضب أمه، انغمس في الألعاب الإلكترونية من ناحية وفي المسلسلات الأجنبية والإنمي من ناحية أخرى، وفي وقت فراغه يغوص في السوشيال ميديا باحثًا عن شريكة الحياة الوهمية، كان لا يأخذ قرارًا إلا بعد استشارة أمه وأبيه وأخته الصغيرة.

عاطفيًّا، كان يخاف من النساء والحديث معهن ويستغرب من أصحابه الذين يتواصلون مع النساء رغم تمنيه بأن يخوض تلك التجربة، ولكنه يخاف الإحراج، متعللًا بأنه لا يقوم بهذا اتباعًا لمعتقداته الدينية. تعرّف إلى فتاة عبر «تويتر» وعاش قصة غرامية لشهور طوال في المراسلات الخاصة، لكنه يخاف أن يبادر بإعجابه أو أن يعترف بمشاعره، فكان يلعب دور الصديق دائمًا مع كل الفتيات اللواتي يعجبنه، ويعزز نفسه أمامهن بأنه

مسؤول عن أمه، وبأنه ليس كبقية الشباب لا يفكر بالجنس الآخر. وفي النهاية يعيش في علاقات صداقة وهمية بانتظار من تلتفت له.

علاقته الزوجية، تعرف يومًا إلى فتاة واعترفت هي بانجذابها إليه، فاندفع بشعوره وبدأ يتحدث عن مشاعره بلمسة خيالية وشعرية، في أول شهر قال لها كم هو يحبها وكان يريد أن يعيش معها للأبد، بعد 3 أشهر تزوجها وأجبرها على السكن في بيت أمه، وسرعان ما لاحظ أنها تتجاوز في حقه كثيرًا، أصبحت تتسلط عليه وتحدثه بوقاحة لكنه لا يعرف سوى الطاعة والانسياق لما تريد، كانت دائمًا تتذمر وتقول بأعلى صوت: « لم أتزوج رجلًا». فيتضايق وينزوي على نفسه ويتحدث معها بجفاف لفترة، ثم يخبرها عن مرضه بفقرات الظهر وأنه يتألم ولا يريدها أن تحزن وهذا يزيد من غضبها، وأحيانًا يبكي بلا سبب بانهيار أمامها لكي ترضى. خرجت مرة في نزهة مع صديق لها وهو لا يرغب بهذا لكنه لم يعترف بما يضايقه بل قام بالخروج مع فتاة زميلة له كردة فعل، كان كسولًا لا يحب المغامرة والخروج من المنزل ولا يترك ألعابه الإلكترونية عكس زوجته المحبة للحياة والتي تبحث دائمًا عن أنشطة واقعية لتخوضها، كان معها صامتًا جافًّا وغالبًا يكون متبلدًا، لا يحمل أي طموح لبناء عمل خاص أو التطوير من نفسه وإذا خطط لمشروع يحتاج وقتًا قصيرًا لينسحب ويمل منه، يخاف منها إذا قرأت كتبًا في التطوير الذاتي أن تتركه يومًا وكان يردد «لا تجعلي الكتب والأصدقاء يتلاعبون بعقلك» لكنه لم يكن متسلطًا عليها، كان راضيًا بهذه الحياة رغم استياء زوجته الواضح.

تعريف عقدة الطفل:

عندما يصل الإنسان إلى سن الرشد وما زال يحتفظ بسلوكيات غير ناضجة تنتمي إلى مرحلة الطفولة والمراهقة.

النضج وليد التجربة المدروسة، فكلما ازدادت تجارب الإنسان وخبراته وفهم أبعادها زاد النضج في ردود فعله وسلوكياته ونمط تفكيره ومشاعره.

طقس إعداد الرجل (The initiation Ritual): كان البشر في العصور القديمة عبر التاريخ يمارسون هذا الطقس بهدف تحويل الطفل غير الناضج -الهش مهزوز القرار الاعتمادي على أبويه الانهزامي الذي يخشى المواجهة ويهرب من المشكلات ويتشبث بالمألوف ويخاف التغيير ولا يعترف بأخطائه المنفصل عن الواقع بعالمه الوردي- إلى رجل ناضج - صاحب قرار مسؤول عن ذاته وعن الآخر صلب عصامي صارم مواجه محتوٍ للمشكلة يتعلم من أخطائه دائم التغيير لأفضل نسخة من نفسه واقعي.

· أمثله قديمة لهذا الطقس: رياضة القفز فوق الجواميس، الفصل عن أمهاتهم، جعلهم يسكنون أكواخًا فقط تحوي الرجال لسنوات، ضرورة تعلم الصيد والفروسية، الضرب وشرب سموم تؤدي للتقيؤ فقط لتهيئهم للظروف الصعبة.

· قد لا أتفق مع جميع هذه الطرق بل قد تكون بعضها غير سوي وفي الحقيقة طقس الإعداد إذا بني على أسس علمية سوية سيكون أساسيًّا للرجل والمرأة على حد سواء، وهدفي في رحلتي بالتحليل النفسي الطبي

الواقعي هو إعداد الإنسان الحقيقي بطريقة واقعية مدروسة تحقق النضج السوي.

كيف تتكون عقدة الطفل؟

· في قصة سالم، كان الأب غير موجود وغرس فيه عقدة المادة.

· رغم أن وجود المثل الأعلى في الرجولة «الأب» أمر ضروري، لكن الهدف ليس وجود أي أب، عليه أن يكون أبًا ناضجًا وهذا للأسف ليس أمرًا سهلًا، فالنضج بحد ذاته رحلة ولهذا لا أنصح بإنجاب الطفل إلا بعد أن يخضع كل من الأبوين لرحلة ذاتية في النضج وإلا سيأتيان بطفل يحمل مزيجًا لعقد أبويه النفسية.

· الكثير من النساء قد يرفضن الطلاق من الأب المتمادي النرجسي أو الطفل أو غير المكترث، بحجة: أريد أن يكون لدى أطفالي أب ومثل أعلى ليقتدوا به. لكن هؤلاء الأصناف من الآباء قد يزيدون الأمر سوءًا لأطفالهم. الطفل يتشرب دون وعي النمط الفكري والشعوري والسلوكي للأبوين «تؤثر بهم عقدهم النفسية بطريقة معقدة» وكل طفل قد يتأثر بطريقة مختلفة عن الآخر فكل تجربة متفردة بذاتها، وبهذا فهؤلاء الأطفال بوجودهم حول هذا الأب غير السوي يزيد تشوههم. مثال في (سؤال النرجسي)

· استخدام أسلوب الوعظ المبني على الخوف والذنب والعقاب سيجعل الطفل يخاف، وربما يزرع بذورًا للوسواس القهري المرتبط بالمعتقدات

الدينية، وسيجعله ربما يكره معتقد أبويه الديني أو يصبح متشددًا من جانب الطقوس الدينية الظاهرية ولهذا دائمًا أحرص على تعزيز مبادئ الأخلاق في الطفل فهي الأساس الأول ليعيش إنسانًا سويًّا ويمارس الفضيلة لأنه يحبها لذاتها ليس فقط ليتم مكافأته في العالم الآخر.

· لا تكذب لكي لا تعاقب في عالم الآخرة = منهج وعظي.

· لا تكذب لأن الإنسان الحقيقي لا يرضى على نفسه بأن يكون كاذبًا أمام ذاته فهو يرى نفسه قيمة = منهج حواري مثمر يعزز قيمة الإنسان.

· أرى أطفالًا يُعنَّفون على الطقوس الدينية بدلًا من الحوار المثمر معهم عن المفاهيم الأخلاقية الأساسية ونقاشه بشكل منفتح مع الأبوين، يرفضان نقاش الطفل في هذه الأمور ويلزمانه بنمط معين بالإيمان، وهذا ما يخلق شخصيات مزدوجة بالمستقبل، لأن الإيمان هنا لم يأت من تجربة الطفل الذاتية وبحثه الخاص وحواره الواعي مع الأبوين بل من إلزامهما له بنسق فكري أحادي.

· قد يقوم الطفل بالطقوس الدينية كعادة ولكن هل يا ترى إذا بنيت العادة بلا أسس فكرية روحية واعية ستكون ذات جدوى؟

الأم «تسلط 0 نقد 0تعامل صامت 0 جفاف»:

· تتحكم بحياة طفلها وكأنه امتداد لها، قد تستخدم النقد والصراخ لتصنع عبدًا صغيرًا مطيعًا يحاول إرضاءها على حساب نفسه إلى أن يفقد نفسه.

· النقد الهدام لشخصية الطفل: «غبي، لا تفهم، لا فائدة تُرجى منك، لماذا يا ترى أنجبتك، أنت عالة علينا، شكلك مضحك، لم أنجب رجلًا، فاشل بالدراسة، سمين ودب، وجهك قبيح».

· النقد البناء للسلوك مع حوار واع ونقاش منطقي للوصول إلى نتيجة: «أعرف أنك غير منضبط في رياضتك لكن ما هي الأسباب؟ هل تعرف النتائج المثمرة للرياضة؟ ما رأيك بأن نتشارك بالتمرين؟ لا تلم نفسك فصنع العادات تحتاج إلى وقت لكنها ستصنع لك جسدًا صلبًا يحميك وصحة داخلية تزيد من ثقتك بنفسك».

· الطفل يحتاج التعلق الآمن مع الأبوين أولًا كي يعبر عن رباعية ذاته الحقيقية. لكن سالم في قصتنا أصبح تعلقه غير آمن بأمه فرغباته ومشاعره مرفوضة، وعليه أن ينساق لما تريد أمه.

· في التعلق غير الآمن، يشعر الطفل أن عليه دائمًا التخلي عن شعوره الحقيقي لأجل تحقيق الشعور المفروض عليه من قبل الأم، فيبدأ هنا الانسلاخ عن ماهيته الحقيقية، يصبح سلبيًّا لا يعرف ما يريد هو وينساق لما تريد هي، وحين يكبر ينتقل هذا الانسياق في تعامله الاجتماعي والعاطفي. (يتبع في جزء السلبي اللطيف)

· قد تتحول الحماية المفرطة إلى تسلط وتأثيرها السلبي موضح في (سؤال العنوسة والحماية المفرطة)

المشكلة مع الطفل:

· كانت أم سالم تعامله بصمت كنوع من العقوبة حين يخطئ، وهذا يجعله يشعر بلا أمان وخوف من التخلي، ويشعر بأنه بلا قيمة، فأمه لا تكترث لإرضائه، وحزنه لا يعني لها شيئًا، لا تصد طفلًا حين يعتذر، ولا تنس أن تحتويه ليشعر أنه يستحق الحب، وأن الخطأ أمر طبيعي ويتعلم الاعتذار بصدق عبر آلية الاحتواء.

· الجفاف من طرف الأم بدل الحميمية والقرب أو فتح قلب الطفل ساهم في خلق تجوف عاطفي في تكوينه.

· «لا أستطيع أن أحضن أمي أو أقبلها أو أنام في حضنها أو أقول لها أحبك وأنا أحدق إلى عينيها، أشعر بالحرج الشديد وكأنه أمر مخزٍ أو عيب».

الانفصال عن الواقع بالعالم التقديري:

· الألعاب الإلكترونية: يعيش فيها الطفل بطل عالمه، بجسد مثالي ومهارات متعددة وتميز يعطيه قيمة ذاتية، يعيش قصة ليست قصته، والبعض ينغمس في ألعاب تخلق للطفل عالمًا خاصًّا، يتواصل مع زملاء مثله انفصلوا عن واقعهم المر الذي لا يستطيعون فيه أن يعبروا عن ذواتهم إلى هذا الواقع الوهمي الذي يمدهم باستحقاق زائف.

· المسلسلات والإنمي: يرتبط فيها بشخصيات تعبر عن حقيقته التي تم طمسها، ويقدس الأبطال لأنهم انعكاس لنواقصه، ولما كان أن يتمنى أن

يصبح عليه يومًا -وأنا أكتب هذه السطور فعلًا أتألم لحال عالمنا اليوم ولما نؤول إليه، لذا تذكر عزيزي القارئ لا تفكر بالإنجاب إلا إذا كنت واعيًا بما فيه الكفاية لكي لا تنتج طفلًا فاقدًا لذاته- وفي الإنمي يعيش مغامرات كان من المفروض أن يعيش هو فيها.

· الانغماس بالعالم الافتراضي المريح الذي قد تحصل على الاستحقاق فيه بسهولة يجعلك تكره الواقع الحقيقي وتعاني الكسل والتسويف، ستعيش في سردية الخيال، ولا تتحدث كشخص واقعي مدرك لماهية الحياة التي نعيشها، سيغلب على طريقة فكرك وردود فعلك وتحليلك للأمور لمسة خيالية منفصلة عن الواقع وهذا سيعيق تطورك كإنسان ويبعدك كل البعد عن ذاتك الحقيقية.

· ملاحظة: أنا لست ضد الألعاب والمسلسلات والأفلام والإنمي لكني أفضل أن تكون كمكافأة لذاتك على إنجاز واقعي ولا تأخذ أكثر من ساعة باليوم.

· السوشيال ميديا تصنع عالمًا مزيفًا، تخلق فيه علاقات اجتماعية وعاطفية بلمسة زر، وهذا يساهم في فقدك لآليات التعامل الواقعي والجاذبية والحوار، تضع موضوعًا منتظرًا تصفيق الجموع أو صورة بعد أن تضع عليها «فلتر» لا يشبه حقيقتك لكي تحصل على تعليق من شخص عابر جالس في مقهى بفراغ ويمدحك، هذا المدح الذي تقتات عليه لأسبوع ويمدك بالقيمة المزيفة، أما الناقد قد تتعارك معه في حرب ساذجة عديمة الجدوى ويجعلك تفكر وتفكر في نواقصك، أما المقارنات الخالقة لعقد النقص فلا أدري من أين أبدأ! لا أنكر فوائد السوشيال ميديا لكن الواعي هو من يعرف كيف يستفيد منها.

· لست ضد التعارف في السوشيال ميديا فأقرب أصدقائي عرفتهم من خلاله، فقد يخدمني بمعرفة الشخص لكن العلاقة تقام على أرض الواقع في النهاية، تستطيع استغلال الميديا كوسيلة للتعارف لكن لا تبنِ علاقة في مخيلتك من خلال المراسلات الكتابية.

عقدة القرار:

· من كان أبواه يتخذان نيابةً عنه جميع القرارات ماذا تتوقع منه؟ ستجده في كل صغيرة وكبيرة يستشير الجميع.

· الخوف الدائم من الندم على القرار الخاطئ وألم تحمل المسؤولية وحده.

· توقع أسوأ النتائج لقراراته الشخصية لعدم ثقته بها.

· مع تراكمية الاعتمادية على الأبوين، لن يعرف ماذا يريد شخصيًّا، حيث تبلد شعوريًّا وفقد الاتصال مع شعوره الداخلي.

· البحث دائمًا عن الضمان ولا يرى لخياراته الشخصية قيمة.

الصراع العاطفي لصاحب عقدة الطفل:

· لا يعرف كيف يبادر بالحديث مع الجنس الآخر أو يبني آليات الحوار، غير أن للحماية المفرطة دورًا مهمًّا في حرمان الطفل من أسس المعاملات

الاجتماعية والعاطفية، إلا أن منع الاختلاط والذي هو أحد العوامل المؤدية لعقدة الجنس (سؤال عقدة الجنس) له دور في الرهاب من الجنس الآخر.

· رغبته الجامحة في التعارف على فتاة ومواعدتها في مطعم رومانسي وأن يكون «الجنتل مان» تظل في سردية الخيال، وفي الواقع يتجنب النساء أو يحاورهم فقط من خلف الشاشات لخوفه من أن يكشف عن حقيقته «طفل لا يعرف كيف يجذب أو يحاور» والعذر المنطقي لهروبه هو أنه لا يفعل هذا السلوك بسبب معتقده الديني ليقوم بالتهوين على نفسه وإزالة المسؤولية المترتبة عليه في تطوير ذاته بهذه المهارات الأساسية للحياة -دفاعية العقل الثلاثية-.

· توضيح مهم: أحترم أي إنسان لا يقوم بهذه السلوكيات بسبب معتقده الديني، وأنا لا أقصد أن معتقده الديني خاطئ فهو أمر خاص به، لكن هنا السبب الذي يقوم به سالم بتجنب الجنس الآخر في الحقيقة ليس معتقده الديني وحتى إذا كانت معتقداتك تنص على البعد عن الجنس الآخر، يجب أن تثقف نفسك بآليات التعامل، وإلا لن يكون زواجك مثمرًا أبدًا ولا تنس في بحثك عن ذاتك إخضاع معتقداتك للتساؤل الجذري.

· سقط سالم في تعلق شبه وهمي (سؤال صندوق الاحتياط) حيث إن العلاقة الغرامية كلها تدور أحداثها في صندوق الرسائل عبر تويتر بلا اتصالات يومية ومواقف واقعية.

· لخوفه من الرفض لم يبادر بإعجابه وحتى لم يعترف بشعوره واكتفى بأن يكون صديقًا لعلها يومًا ما ستشعر بقيمته في حياتها بعد أن يقوم بدور

البطل الذي يحل لها مشكلاتها وينصحها ويرضيها دائمًا على حساب نفسه وينساق لما تريد.

· التعزيز الذاتي الذي يقوم به هو محاولة لرسم صورة زائفة أمامها بالكلام، لأنه غير قادر على الأفعال «الرجل الواثق بنفسه سيظهر هذا في سلوكه ولن يقول لأي امرأة أنه هكذا لأنه ليس بحاجة ليثبت نفسه لأحد».

· مسؤول عن الأهل.

· مرغوب من النساء.

· مهاب بالعمل.

· الصداقة علاقة مقدسة ويمكن للإنسان أن يكون صديقًا للجنس الآخر إذا تشافى من عقدة الجنس، ولكن استخدام عذر الصداقة لفترة طويلة بدلًا عن المبادرة بوضوح بإعجابك هو دلالة على الضعف والخوف من الرفض وأنك لا تعرف كيف تطلب ما تستحق.

في العلاقة الزوجية:

· الاندفاع بالشعور في بداية العلاقة هو علامة حمراء (سؤال العلاقة التعويضية) وفي هذه الحالة يدل على عدم النضج العاطفي وعدم الوضوح مع الذات فالمشاعر تتكون بناء على المواقف التراكمية التي تحتاج من 6-9 أشهر لتظهر.

· «لا تعتقد أن من يقول لك إنه يعشقك وأنك توأم روحه وأنها علاقة أبدية وأنه يشعر أنه يعرفك منذ زمن طويل خلال أول أربعة أشهر أنه صادق، وإذا شعرت بالمثل يجب أن تشك أولًا في مصدر هذا الشعور».

السكن في بيت الأم:

· يلاحظ في عقدة الطفل أن هذا الرجل لا يعرف كيف يكون مستقلًّا ذاتيًّا وأن يهتم بنفسه دون أن تطبخ له أمه وتتأكد من وضع ملابسه في المغسلة، غالبًا يكون فوضويًّا في منزله، تجد في غرفته مخلفات الطعام بقرب الفراش والسجائر على الأرض، يرتدي ربما نفس الملابس الداخلية لعدة أيام، عشوائي فوضوي كالطفل.

· الاستقلالية في سكن خاص أمر ضروري للإنسان حتى قبل أن يتزوج ليتعلم المسؤولية الذاتية، وفي حالات خاصة عند الظروف المادية أو الاجتماعية القهرية يمكن فعل هذا لفترة، وباشتراط وجود مساحة خاصة منفصلة عن الأهل لحفظ الخصوصية.

· الاستقلالية الذاتية ولو كلفتك مبلغًا للإيجار ففيها قيمة عظيمة وهي أحد الأسس لبناء الشخصية الناضجة.

عقدة الخضوع:

· زوجة سالم تتمادى عليه ليس فقط لأنها شخص وقح، بل لأنها أصبحت تكبت مشاعرها، فهي لا تشعر بأنها تعيش مع رجل حقيقي، بل طفل يجب أن تعيد تربيته.

· يخاف مواجهتها وهذا يجعله منفرًا، وإذا حزن يتصرف ببرود لأنه لا يعرف كيف يحتوي أي مشكلة كرجل صارم، ولا يعرف أسس الحوار غير المريح الذي يبني علاقة ناضجة.

· تعريف الحوار غير المريح البناء لعلاقة ناضجة: تجلس مع شريكك بين الحين والآخر بشكل شبه أسبوعي تعبر عمّا أحببت فيه وما لم يعجبك وهو كذلك بكل وضوح، فالحوار أساسي رغم أنه غير مريح، لكنه سيجعلك تفهم حدود الآخر والعكس صحيح.

السلوكيات غير الناضجة وقت المشكلة:

· لعب دور الضحية: أن يأتي بموضوع آخر ليس ذي صلة بالمشكلة ويدلل به على أنه مجهد أو متعب أو مريض ليجبرك على مراضاته بعد شعورك بالشفقة عليه.

· اللوم المعاكس: يسقط اللوم عليك ويقلب الطاولة لكي تبرر الحدث وتنسى أنه هو صاحب المشكلة الأساسي ويزيل مسؤولية الاعتذار عنه.

· التعامل الصامت: لا يحدثك كليًّا لأيام وأسابيع إلى أن تبادر أنت أولًا، حتى لو كان هو المخطئ. يلاحظ هذا السلوك عند النرجسي فهو لا يعتذر ويكابر في أي مشكلة.

· قد يستخدم البعض هذا الأسلوب كنوع من العقوبة، والبعض الآخر لأنه غير مكترث بك فيريد خلق مشكلة للابتعاد فترة.

· تهميش المشكلة: يتحدث معك باليوم التالي وكأن المشكلة التي حدثت لم تحصل قط.

· التعامل البارد الجاف: يحدثك بلا حميمية إلى أن تعتذر له وتحاول الإصلاح بنفسك.

· المبالغة بالشعور: الصراخ «خذوهم بالصوت تغلبوهم» أو البكاء بانهيار لكي تغفر له بأسرع وقت دون وضع للنقاط على الحروف.

· في حالات الخيانة: يلاحظ هذا السلوك، يصرخ لأنها راقبته أو تدخلت بخصوصياته بالهاتف فتنسى أنه خانها وكأنها هي المخطئة، أو يبكي ويجرم نفسه «أنا إنسان سيئ ولا أستحق» لكي تسامحه بأسرع وقت.

· الندية لأنك أخطأت في حقه، يذهب ويقوم بالفعل ذاته كي يأخذ بثأره.

• قد يختلق الطفل مشكلة على اللاشيء ويفتعل دراما «تعرف مستوى نضج الإنسان من طبيعة المشكلات التي تؤرقه وحجمها» فالناضج لا يهزه إلا الأمر الجلل.

• لا يعرف أسس التعبير العاطفي التفصيلي فيركز على إعادة كلمات «أحبك، اشتقت لك».

• يعتقد الطفل أنه يعرف كل شيء وأن كل المجالات النفسية والمرتبطة بالتنمية البشرية محض هراء.

• عقليته تقليدية لا يفكر ولا يتساءل في معتقداته ويعتبر موروثه الفكري مسلمات.

صراع عقدة الطفل في معترك العمل:

• تجده يحب قضاء معظم وقته بالمنزل «بيتوتيًّا» غير محب للحياة، وكيف لإنسان حرم من تعبيره عن نفسه كطفل إلى أن فقد نفسه ألَّا يكون كسولًا غير مكترث بأي مغامرة أو نشاط أو طموح حقيقي ليخلق لنفسه قيمة.

• تجده روتينيًّا يخرج من عمله الحكومي ليجلس بالبيت أو يغرق بالسوشيال ميديا أو الألعاب الإلكترونية أو مجلس أصدقائه وبلا مسؤولية حقيقية عن أطفاله أو ما يحتاجه المنزل من أمور.

· يأخذه الحماس المؤقت إذا فكر في أي مشروع وربما تجده يخطط ويخطط بلا أي فعل واقعي فقط إنجاز زائف، تظل الأفكار سجينة سردية الخيال.

· يعرف الناضج أن 5 % من الأعمال الخاصة تواجه الصعوبات لأول 5 سنوات وهذا يجعله مثابرًا قوي العزيمة يتحمل ربما العمل لـ17 ساعة في أيام كثيرة لأنه يعرف أن هذا هو الطريق الوحيد ليصل بعمله إلى مرحلة الثبات.

· تحمل هذا المجهود الضخم ليس من قدرات الطفل المنفصل عن الواقع الذي يعيش في خياله وتسمع منه الكثير من الكلام عمّا سيحقق في عمله الخاص، لكن لا ترى أي شيء ملموس على أرض الواقع.

· لا يملك الناضج وقتًا للكلام والحديث عمّا سينجز فهو مشغول جدًّا في تحقيق أهدافه.

طبيًّا:

· صاحب عقدة الطفل قد يتعرض لكثير من الأمراض الجسدية والنفسية المرتبطة بكبت الشعور.

· قد يدمن الأفلام الإباحية لأنه لا يملك أسس تكوين العلاقات وهذا قد يعود عليه بمشكلات صحية عديدة.

(Erectile Dysfunction, Premature Ejaculation)

· قد يصل إلى السأم ومن ثم اضطراب الاكتئاب مع مرور الوقت، حيث إنه لا يملك المتعة في كثير من أمور الحياة، ويعيش منفصلًا عن الواقع.

· قد يتعرض لعواقب الحماية المفرطة من قلق عام أو فوبيا أو وسواس قهري.

شخصيًّا:

· ساعدني فهم أبعاد عقدة الطفل على فهم نفسي وطفولتي ومراجعة حياتي من جميع الأبعاد.

· المعتقدات = قمت ببحث ذاتي وتساءلت في موروثاتي.

· العمل = بدأت عملي الخاص الذي ربما عملت عليه ما لا يقل عن 14 ساعة يوميًّا لسنوات وهو يتصل مباشرة بشغفي.

· العلاقات = أعدت مراجعة علاقتي بالجميع ووضعت حدودًا مع الكثير من البشر الذي كنت أعتقد أنهم يرونني قيمة لسذاجة عقلية الطفل.

· نمط الحياة = أحاول التنسيق بين رياضتي وعلاقاتي وقراءتي تجاربي الذاتية والأنشطة التي تستهويني والتطوير من نفسي إكلينيكيًّا وأكاديميًّا.

· ضروري معرفة أن كل شخص منا ربما يملك بعض السلوكيات المرتبطة بهذه العقدة رجلًا كان أو امرأة، والهدف هنا معرفة موطن الخلل فيك وإصلاحه، وليس تصنيف نفسك بأنك تملك عقدة الطفل، فقد تجد شخصًا ناضجًا بالعمل لكنه غير ناضج بالعاطفة والعكس صحيح.

· يؤلمني أن أرواحنا مسجونة بلا ملامح نتبع أي تيار.. نادر هو العارف لماهية ذاته الحقيقية.

الحالة (11)

عقدة الخضوع

ما سر الخوف من المواجهة؟

كيف تصبح مواجهًا بالخطوات؟

ما درجات المواجهة وأنواعها؟

ما الصراع النفسي الذي تخوضه قبل وخلال وبعد المواجهة؟



اسم اللوحة: Monsiau- Alexandre et Diogene

· كان لا يعرف كيف يتصرف حين يتم التطاول عليه أو السخرية منه، يتوتر وترجف يده حين يأتي وقت المواجهة مع شخص مؤذٍ أو متمادٍ، وإذا واجه أي إنسان بما يضايقه يندم ويعتذر ويشعر بالذنب تجاهه.

· لا يعرف كيف يضع حدودًا للغير، فتمر عليه الكثير من المواقف التي يُهضم فيها حقه.

· يجامل كثيرًا ويتشكل على ما يريد الطرف الآخر، يبرر أفعاله أمام كل اتهام، ويخضع لمن يعامله بوقاحة، يبتسم لكل مزحة حتى لو لم تعجبه ليست له شخصية مميزة، يتوافق مع الآخر بشكل سلبي انهزامي.

سر عقدة الخضوع:

تعريف عقدة الخضوع: «قد تظهر في الصور التالية وليس شرطًا توفرها كلها».

· الخوف من المواجهة – السلبية- تضخيم ردود فعل الآخر - التبرير الدائم.

· نيكولو مكيافلي «من الأفضل أن يخشاك الناس على أن يحبوك إن لم يكن بمقدورك تحقيق كليهما».

· من ناحية التحليل الواقعي، نحن نعيش في عالم إرادة القوة كما وضّح نيتشه، أي إن القوي الصلب الذي يواجه بكل صرامة يأخذ ما يستحق من هذا الواقع، عالم إن لم تكن أسدًا فيه أكلتك الذئاب، الطبيعة البشرية أنانية نفعية غير مكترثة بالآخر، فإن كنت تحسب البشر كائنات لطيفة فأنت ما زلت ساذجًا ترى العالم بعيون وردية ولن تفيق إلا بعد صفعة صادمة من حبيب خائن أو صديق يطعنك بظهرك أو زميل عمل يلفق حولك الأكاذيب ليأخذ منصبك، أو حين تحتاج المساعدة ولا تجد إلا الحقيقي وهم الأقليات.

· من يخافه الناس يبجلونه ويقدسونه بل ينجذبون له عاطفيًّا، ومن يحبه الناس إن لم يرسم حدودًا واضحة لشخصيته قد يستغلونه أو يرونه مغفلًا، أو يجورون على حقوقه.

· هناك قانون متعارف عليه بالسجون، حين يزج بك في السجن لأول مرة وتكون ساذجًا لا تعرف القواعد، قد يتنمر عليك أحد المساجين ويحاول سلب ممتلكاتك، وإن سمحت له بذلك بغرض تجنب التصادم، فاعلم أنك خسرت نفسك وسيتم التمادي عليك من قبل الجميع بشتى الصور، نفسية وجسدية وحتى جنسية.

· صدق أو ستصدق بعد المرور بالتجربة، الواقع لا يختلف عما يحدث بالسجون كثيرًا، الشخص السلبي -ينقاد ويتشكل على الآخر بلا حدود- لطيف إلى الدرجة التي يراعي فيها شعور الآخر على حساب نفسه ويخاف المواجهة والتصادم. خسر نفسه في معادلة الحياة وسيعيش بلا شك على هامشها.

أمثلة واقعية لنتائج عقدة الخضوع:

· «أبي يمنعني من الخروج مع صديقاتي بينما يسمح لأختي التي لا تخضع لأوامرهم».

· «تم رفض زواجي من شخص أحبه، ولكن ابنة عمي أكدت على حقها في اختيار شريك الحياة فوافق أبواها على زواجها من شخص خارج إطار القبيلة».

· «زوجي رغم أني أفعل كل ما يريد وأطيعه يعاملني ببرود وبلا اكتراث، وفوجئت مؤخرًا بخيانة كاملة لمدة سنة مع عشيقته التي تحمل كل المواصفات ونمط الحياة الذي ينتقده! فهي متحررة وترتدي ما يحلو لها، وتسافر وحدها، وتشرب الكحول بين الحين والآخر، وحين اكتشافي لخيانته رفض التخلي عنها».

· «بعد أن اشترط عليّ حبيبي أن أرتدي الحجاب وأتوقف عن الذهاب إلى نادي القراءة، وألا أخرج إلا بعد الاستئذان منه، بدأت تزداد متطلباته بعد موافقتي، ومن ثم بدأ بالانسحاب التدريجي، اختلق مشكلة معي لأنني لم أرد مرة على اتصاله لظرف قهري وانسحب من العلاقة».

· « دائمًا يسخر زملائي مني في مجلس الشباب وأضحك معهم كأني غير متأثر، لكني أغلي من الداخل ولا أعرف كيف أرد، وتدريجيًّا يزداد الأمر سوءًا، والآن يلقبونني بألقاب مضحكة وأجاريهم».

· «قد يصرخ عليّ المدير في العمل ولا أرد اعتقادًا مني بأن هذا نوع من الاحترام، ووصل الأمر إلى الإهانات لكنني صامت لكي لا يوقفني عن العمل، بينما زميلي دائمًا يواجهه بصرامة، والغريب أن المدير أصبح لا يرفع صوته عليه بعد المواجهة بل يحترمه».

· «قد توجه لي أم زوجي بعض الكلمات المؤلمة وتتدخل في حياتي الخاصة، ولكنها تخاف من زوجة أخيه وتحسب لها ألف حساب لأنها تصادمية».

· «تتهمني أمي دائمًا بالتقصير تجاهها رغم أني أكثر من يخدمها ويلتزم بأوامرها، ولكن أختي التي لا تقدم إلا القليل لا تتهمها أبدًا لأنها وضعت حدًّا واضحًا معها بلا أي تبرير».

فن المواجهة:

· إن أردت معرفة ما إذا كان الشخص فعلًا يحب ذاته، سأنظر أولًا لقوة المواجهة لديه، فمن يحب نفسه ويعرف قيمتها سيدافع عنها ويطالب بحقوقها ويرسم حدودًا واضحة، وبالنسبة إليّ هي العلامة الأساسية لاكتشاف مدى حبك لنفسك.

· لو طلب مني تلخيص كل كتب ودورات وبحوث حب الذات في كلمة تنتمي إلى عالم الواقع ستكون «المواجهة».

درجات المواجهة بقياس على مثل واقعي «لنفترض أنك في مجلس وسخر من هيئتك أو ملابسك شخص تعرفه».

الدرجة السالبة «السخرية الذاتية»: ستؤكد ما قاله لك وتسخر من نفسك أكثر، وهذه أسوأ درجات الخضوع.

الدرجة الصفرية « الصمت وابتسامة الحرج»: لن ترد عليه وستجعل الموقف يمر وكأنه لم يحدث أو تبتسم محرجًا.

الدرجة الأولى «اللطف والتبرير+/- ابتسامة الحرج»: أعرف أنك لا تقصد الإساءة لي ولكن كلامك أزعجني وهذا الرداء يعجبني. (تستخدم الابتسامة هنا لتلطيف حدة المواجهة وللخوف من التصادم والتبرير الذاتي بأن الرداء يعجبك والتبرير للآخر أنه لا يقصد الإساءة).

· إذا استطاع الشخص إيقاف ابتسامة الحرج واللطف سيكون ما بين الدرجة الأولى والثانية من المواجهة.

· الابتسامة المزيفة في شخصية السلبي اللطيف هي علامة التشكل على الآخر وإرضائه على حساب نفسك، الصرامة والجدية تأتي بالهيبة والاحترام وتسهل عليك المواجهة.

· لا عيب في الابتسامة الصادقة، لكن إن كنت تعاني من عقدة الخضوع فيفضل التدريب على المواجهة وتقليل الابتسامة إلى أن تتحرر من هذه العقدة

الدرجة الثانية «اللطف»: أعلم أنك لا تقصد إهانتي وربما تمزح فقط، لكنني لا أحب هذا الأسلوب بالمزاح.

· لاحظ هنا فقط اللطف يكمن في التبرير للآخر بداية الطرح «أعلم أنك لا تقصد».

· تستخدم فقط مع المقربين ومن تعرف يقينًا أنه لا يقصد وأسلوبه بشكل عام محترم معك.

· هنا لم تقم بالتبرير الذاتي «يعجبني الرداء» لأن التبرير لم يطلب منك ولأنه يضعك في موقف الضعف.

· شتان ما بين التوضيح والتبرير، يكون التوضيح بكلمات معدودة أما التبرير يكون بالتفاصيل.

· قد أوضح إذا طُلب مني ولن أبرر إلا لشخص يعرف قيمتي.

الدرجة الثالثة «الصرامة»: أنا لا أحب هذا النوع من المزاح.

· ستلاحظ هنا أن الطرف الآخر إما سيدخل بالتبرير وهنا تنتهي المواجهة وتكون قد وضعت حدًّا واضحًا لكي لا يتكرر الفعل، أو سيرد بأنك شخص حساس والمفروض أن لا تتضايق من هذا السلوك، فيجب الرد المباشر بأنه أمر شخصي ولا تسمح به، دون أي تبرير لأي شخص.

· الحدود نسبية بين البشر وهي لا تخضع للمنطق، فما يضايقني قد لا يضايقك وما تعتبره حدًّا قد لا أعتبره كذلك، ولهذا أنت من توضح للناس ما

حدودك وكيف يعاملونك، الصديق الحقيقي سيحترم حدودك ولن يسخّف مشاعرك والمزيف سيماطل ويتمادى.

· تكون المواجهة الصارمة ساكنة، أي إنك ستحدق بعين الآخر وتكون هادئًا وتقول الكلمات بوضوح وهدوء وسكون، لأن المواجهات الأقل من الدرجة الثانية تتسم بسرعة الكلام كأنك تريد تجنب الموقف بأسرع وقت وتخطيه لكي لا يخلق مشكلة أو تتحدث بسرعة ثم تغير الموضوع.

· كلما تطورت بأسلوب المواجهة بعد المرور بمواقف عديدة، ازداد هدوؤك ولن تشعر بأنك تقوم بسلوك صعب.

الدرجة الرابعة «الوقاحة»: نعم؟ ومن طلب رأيك فيما أرتدي؟ هل نظرت لنفسك قبل التدخل في خصوصيات الآخرين؟

· قد يقول بعض المثاليين المنفصلين عن الواقع، هذا أسلوب غير مهذب، وعامل الناس بأخلاقك، لكن في الواقع قد تحتاج استخدام هذا الأسلوب مع الوقح والمتمادي لأنه قد لا يستجيب إلا له.

· لن تستطيع استخدامه إلا بعد أن تتخطى درجات المواجهة السابقة وتتقنها.

أنواع أخرى للمواجهات ستخدمك حسب الموقف:

· « المتأخرة»: إذا انتهى الموقف ولم تواجه الشخص فيه وأدركت أن ردة فعلك لم تعجبك، عليك أن تجد طريقة للتواصل مع الشخص والمواجهة حتى لو كان يبدو للجميع أن الموقف قد انتهى، لكن تذكر أن الهدف من التجارب أن تنضج وتتخطى عقدة الخضوع. وهي لا تهدم من خلال قراءتك لهذا الكتاب أو حضورك لدورة أو باستخدام المخيلة، بل تهدم على أرض الواقع بالمواقف، والهدف الآخر هو ألا تدخل في أزمة كبت الانفعال الشعوري التي ستجعل عقلك يدخل في سردية الخيال ويعيد الموقف في ذهنك وبردة فعل مختلفة لأنك مقهور.

· « التوضيحية»: قد تبدو كلمة مواجهة مخيفة ولها دلالات تصادمية، ولكن في الحقيقة في كثير من الأحيان هي توضيح لحدودك الشخصية والتعبير عن انفعالك الشعوري الحقيقي بشكل سوي، فتذكر في كثير من المواقف يجب أن توضح موقفك أو نظرتك للأمر أو قيمتك الإنسانية خلال الحدث. يجب عليك توضيح ما تحس به، وإذا كان الأمر يبدو تصادميًّا فإنك تستطيع تسميته مواجهة.

· «التساؤلية»: عفوًا.. هل هذا الكلام موجه لي؟ أو ماذا تقصد؟

· ستدفع الطرف الآخر إلى الشعور بالإحراج والتبرير، بل الخوف في أكثر الأحيان، وستكون رسالة مبطنة بأنك لا تقبل العبث معك.

• «التحليلية»: أليس عارًا عليك أن تسخر مني لمحاولة أن تحصل على التصفيق والغلبة؟ ألا تعلم أن هذا سلوك طفولي.

• وهي طريقة تحتاج إلى مهارة اجتماعية كبيرة، حيث تقوم بسرعة بتحليل سلوكه وإحراجه.

• «الانتقامية»: تنتظر موقفًا آخر وتحرج الشخص بشكل كبير ردًّا على ما فعل.

• لا أعتبره أسلوبًا سويًّا إلا نادرًا، لكنه يستخدم في واقعنا، ويجب أن تكون على دراية به.

أساسيات يجب أن تأخذها بعين الاعتبار:

• عند التحدث مع شخص لا تعرفه، يفضل أن تكون صارمًا 100 % وإذا لاحظت أنه وقح ارفع من نبرة صوتك وكن واضحًا ولا تسمح بأي تمادٍ، أما إذا شعرت أنه لطيف تستطيع أن تقلل من حدة الصرامة.

• أتعامل يوميًّا مع عشرة عملاء على الأقل وهذا ما يجعلني قادرًا على التدريب المستمر الواقعي، فعليك بالتدريب من خلال التعرض لأكبر عدد من البشر لترفع من مستوى سرعة الإدراك.

· بعد 30 موقفًا تقريبيًا ربما يصل عقلك لإدراك ما كنت لا تدركه سابقًا بسرعة، وبعد 60 موقفًا ستجد نفسك سريع البديهة والإدراك، وهذا سيسهل عملية المواجهة وتحطيم عقدة الخضوع.

· ستحتاج المواجهة المتأخرة في المواقف الأولية، لأن الإدراك سيحتاج مواقف ليتكون، فلا يكفي الوعي بوجود العقدة، الإدراك وليد التجربة.

· قبل المواجهة: ستلاحظ أن عقلك سيخلق جميع الأسباب لكي لا تواجه، مثل:

· تصغير حجم الموقف: ستحرج نفسك ولا جدوى، إنه أمر لا يستحق، كبر عقلك وكن أفضل منه وعامل الناس بأخلاقك، تجاهل وسيؤخذ حقك من قبل القدر.

· أنت تستحق التقدير، عامل الناس بحدودك، لن يأخذ حقك إلا نفسك.

· تضخيم ردود فعل الآخر: ماذا لو كان رد فعل الآخر قاسيًّا وتصادميًّا أو عنيفًا؟ ماذا لو تخلى عني وقطع علاقته بي؟

· ردود فعل الآخر تكشف حقيقة شعوره تجاهك، من يعرف قيمتك ويتقبلك كما أنت سيقدر أنك واجهته وفتحت قلبك، ويعلم يقينًا أن هذا سيقوي علاقتك به، ومن يتخلى عنك لأنك عبرت عن نفسك فهو لا يستحق الوجود في حياتك من الأساس.

· مراعاة شعور الآخر: لا أريد أن أحرجه، لا أحب أن أجرح مشاعر إنسان.

· من لم يخجل من التطاول على حدودك، لماذا تخجل منه بتوضيحها بصرامة؟ المواجهة ليس لها علاقة بجرح إنسان فهي توضيح فقط لما يدور في داخلك.

· أخاف أن يُساء فهم ما أقول.

· كن واضحًا في تعبيرك عن نفسك ولا تفترض كيف ستُفهم، فالآخر لديه الحق في التعبير عن كيفية فهمه وعليك التوضيح فيما بعد.

· المحافظة على صورة الإنسان اللطيف: عندما يكون جزء من هويتك أنك شخص طيب لطيف لا تؤذي أحدًا، قد يصبح مصدرًا تستمد منه الاستحقاق ولا تريد أن يقال عنك عكس هذا فتضطر إلى الخضوع.

· « الرجل الطيب هو الرجل الخطر الذي اختار أن يكون طيبًا» - د.جوردان بيترسون، كان يقصد هنا أن الطيب يجب أن يحمل مخالب وأنياب ولكن لا تبرز إلا حين الحاجة لها، أما من لا يملكها فهو ليس طيبًا بل جبانًا خائفًا يهرب من المواجهة، أنصح بمحاضرات د.جوردان على يوتيوب، وكتابه «12 قاعدة للحياة ترياق للفوضى» من أعمق ما قرأت في علم النفس.

· اللطيف السلبي لا يعيش، ولا فائدة من الحفاظ على صورة مثل هذه، فالبشر يحترمون الأقوياء الذين يعرفون كيف يرسمون حدودهم، وخضوعك لهم على حساب نفسك سيجعلك محط الاستغلال والسخرية.

· لا أعرف كيف أرد؟ أخاف أن أخذل نفسي برد خاطئ ولهذا من الأفضل أن أصمت.

· لتحطم العقدة ولكي تكون فخورًا بنفسك، قل أي شيء، لكن أرجوك لا تصمت، في بعض الأحيان كنت أقول لمريض عقدة الخضوع تصادم مع الجميع في أول ستة أشهر، لم أقصد هنا طبعًا أن يختلق المشكلات أو أن يكون عنيفًا، قصدت أنه سيحتاج لأكبر عدد من المواجهات لكي يتشافى ويستطيع التعبير عن شعوره بشكل تلقائي.

· حين المواجهة ألاحظ أن وجهي يصبح أحمر اللون وصوتي متوترًا ويثقل لساني وترتجف يدي وقلبي يخفق بسرعة، وفي بعض الأحيان أشعر وكأني سأبكي أو فعلًا تدمع عيني، فماذا أفعل؟

· هذه أعراض نوبة القلق، فالعقل يعتبر هذا الموقف مرعبًا، ويقوم بما يسمى - Autonomic Nervous System- ليفعّل آلية القتال أو الهروب أو التجمد التي تعمل حين مواجهة خطر في الواقع. تراكمية مواقف الخضوع وارتباطها بمواقف في الطفولة جعلت المواجهة كأنها أمر يعرضك للخطر، فحين واجهت أمك ضربتك أو حين واجهت أباك صرخ عليك أو حين واجهت معلمك أهانك أو حين رأيت أخاك يواجه أباك عوقب بقسوة، كلها مواقف قد تعرض الإنسان لهذه العقد «ليس شرطًا أن تتكون»، ولكن

كلما واجهت قلت الأعراض تدريجيًّا على مبدأ - Systemic Desensitization- في العلاج السلوكي الإدراكي، صدقني حتى لو ظهرت هذه الأعراض لن يلاحظها إلا القليل من البشر ولكن الطريق الوحيد للتحرر منها هو المرور بها، فإذا كنت تسير في الكهف المظلم خائفًا مذعورًا لا تجعل أعراض القلق توقف مسارك حتى تصل إلى بصيص النور.

· معادلة الإنسان المدرك = تفهم سلوك الآخر وتقدير الموقف بشكل عام ثم التعبير عن شعورك باختيار نوع من أنواع المواجهة وتقبل نفسك بشكل كامل بعدها بلا جلد للذات وبتحليل موضوعي لصحة سلوك لتستفيد من التجربة، مثال:

· سألك صديق عن طبيعة علاقتك العاطفية وأنت تشعر أنه أمر شخصي لا تريد الإجابة عنه لكنك أجبت بأنك منفصل، عدت للمنزل بعدها تجلد ذاتك بأنك شخص لا يعرف المواجهة وأنك تخجل من رسم حدودك.

· التفهم للسلوك وتقدير الموقف = صديق يحاول القرب مني، التعبير يجب أن يكون بمواجهة لطيفة بتبرير للآخر «أعلم أنك تسأل من باب القرب لكنني لا أحب الخوض في هذا الموضوع» ولكنك لم تفعل هذا، لأنك لم تتعود على رسم الحدود ولهذا لا تكن قاسيًا على نفسك فأنت في معسكر التدريب الآن والتجارب ستخدمنا لنتطور، تقبل نفسك وأقدم على مواجهة متأخرة: اتصل به وأخبره بأنك تقدر مكانته لديك لكنك لا تحب الحديث عن أي شيء يخص علاقتك العاطفية وأنك أخبرته لأنك لا تود إحراجه.

· التقبل لأفعالك الخاطئة هو مفتاح تطورك، فالفشل في عالم العقد النفسية هو سر النجاح، سيحاول عقلك أن يشن هجومًا عليك ما إن تخطئ أو تقع في العقدة، ولن يريك حقيقة أنك تخطو في طريق التحرر المليء بأشواك المواقف التي لن تحسن التصرف فيها، ولهذا يعتبر التغيير مؤلمًا جدًّا وكما قال أوشو: « معظم الناس يبحثون عن المواساة وليس التغيير».

· إن لم تواجه ستجلد ذاتك وإن واجهت بطريقة خاطئة ستجلد ذاتك، لكن على الأقل الإقدام على فعل المواجهة بحد ذاته يجب أن يجعلك فخورًا بنفسك، وتتصدى لآلية جلد الذات التي هي محض خدعة ليجعلك العقل تبتعد عن المواجهات.

· لكل من يخوض رحلة البحث عن ذاته، جلد الذات ستكون هي الآلية العنيدة التي تقف في طريقه محاولة بكل جهد إيقافه، حيث يكون واعيًا بأخطائه وهو يقترفها ولهذا قال الفيلسوف إيميل سيوران: « الوعي لعنة مزمنة وكارثة هائلة».

بعد المواجهة: « سيحاول العقل المحافظة على العقدة من خلال هذه الآليات»:

· عقدة الذنب: ستشعر بالذنب وبأن الموضوع لم يكن يستحق وتحاول مراضاة الطرف الآخر والتأكد من أنه ليس مستاءً.

• لا يوجد أي ذنب في المواجهة السوية فهي توضيح لطبيعتك، ولا تحتاج أن تتأكد من رضا الآخر، فما قمت به هو سلوك طبيعي.

• الحاجز الوهمي: ستشعر بأنك صنعت حاجزًا مع الشخص وبأن الأمور لن تعود لما كانت عليه في السابق.

• في الحقيقة، لأنك لست ناضجًا ستعتقد أنك خلقت حاجزًا مع الشخص، لكنك فرضت احترامك، والعلاقة الناضجة تبنى على الحوارات غير المريحة.

• الحاجز الحقيقي هو حاجز الكبت الذي يأخذ العلاقة لمنحنى غير سوي.

دائرة الأمان:

• ستجد سهولة في مواجهة بعض البشر وصعوبة مع البعض الآخر، الأسهل سيكون الإنسان الحقيقي الذي يحترم أنك تخوض في رحلة البحث عن ذاتك، ولكن الأصعب هم المقربون الذين اعتادوا على شخصيتك السابقة ولن يعجبهم التغيير، وهم الأصعب في رحلة تغيرك، بسبب وجود مواقف تراكمية في اللاواعي معهم بسلوكيات العقدة.

• قد تجد صعوبة في مواجهة أختك التي اعتادت التمادي عليك لسنوات، حيث إن تلقائية العقل معها سيحولك للعقدة بسرعة البرق بسبب كثرة المواقف التي اعتدت على التصرف بالعقدة معها.

· قد تجد صعوبة مع الأشخاص الوقحين أو الذين كنت تنبهر بهم «من يملك نواقصك». تفاصيل ظاهرة الانبهار (سؤال اللطيف السلبي عاطفيًّا).

· حاول الابتعاد هذه الفترة عن المقربين الذين لا يحترمون حدودك والوقح والشخص الذي تنبهر به لكي لا يؤخر الرحلة.

محاكاة العقل: تأملات في المواجهة

· بسبب التجوف العاطفي وعدم تقبل الشخص لذاته، قد يعتقد أن كل من يبتسم بوجهه يحب الخير له، ويحاول مراعاة شعوره ويقدره بشكل مفرط، كأن هناك نوعًا من الامتنان تكوّن لهذا الشخص لأنه يستلطفني، وهذا ما سيضعف المواجهة إذا احتجتها. ولا تنس أن البشر يجاملون والأغلب يفكر في مصلحته الشخصية وقد يستغل هذا التجوف الذي تملكه لصالحه.

· هذا أحد الأسرار التي يستغل من خلالها النرجسي البشر، فقد يتحايل عليهم بالاندفاع باللطف، وما أن يملأ التجوف العاطفي لديهم ينقلب إلى وحش متمادٍ بعد أن يضمنهم ويستعبدهم له بعقدة الخضوع «استعباد عاطفي».

· إذا كان الشخص يتمادى عليك بالحوار لا تنتظر حتى ينتهي بل قاطعه وأوقف التمادي برفع نبرتك وإيضاح عدم قبولك للإنصات للإهانات.

· أن تتساوى نبرة الصوت أمر مهم في المواجهة.

· لا أنسى حواري مع محللة نفسية متفردة عن طفولتها، ذكرت لي أن أسلوبها في أيام المراهقة في المدرسة أنها كانت تختلق في بعض الأحيان مشكلة حتى مع أقرب أصدقائها لتضع حدودًا واضحة وليهابها الجميع، حيث لاحظت أن القانون في المدرسة مثل قانون السجن، انقل رسالة للجميع أنه لا يمكن العبث معك وستكون القائد الذي يحترم، ربما كان سلوكها مبالغًا فيه لكن الفكرة التي أحببت توضيحها هي أن حدودك يجب أن تكون واضحة مع الجميع بلا
استثناء.

· للأسف خدعونا حين قالوا لنا كن لطيفًا مؤدبًا ولا تزعج أحدًا، كان من المفترض أن يقولوا كن خلوقًا صلبًا واضحًا بحدودك ولا تسمح بتمادي أي شخص عليك.

· في إطار العمل، حافظ على حدود الزمالة مع الجميع ولا تتحدث بما يخص أمورك الشخصية إلا إذا كنت تملك إدراكًا مرتفعًا بأن الشخص الذي أمامك يستحق أن تصنع صداقة معه.

· التشكل على الآخر قد يعني أنك ضعيف أمام القوي، وقوي أمام الضعيف، ومبرر للمتهم وسلبي أمام الوقح، ولكن الثبات يعني أنك أنت أنت مع الجميع، صارم وهادئ ولا تُرضي أحدًا على حساب نفسك، تعامل الضعيف والقوي بالمثل وتوقف المُتهِم وتتصادم مع الوقح.

· السخرية تضعف موقفك وتسمح بالتمادي عليك، والناضج يعرف يقينًا أنها لا يجب أن تمارس عليه. لا تشارك أيضًا في الضحك على شخص تمت السخرية منه بل ارفض هذه السلوكيات بشتى أشكالها.

· شتان بين السخرية من «إنسان» والفكاهة «على أحداث أو أشياء».

· في بعض الأحيان، عاطفتك للشخص تستعبدك وتجعلك لا تتبنى المواجهة ولكن أرجو أن تنظر بعمق لطبيعة الفعل بغض النظر عن عاطفتك تجاه الفرد، فلا تدري لعل من تعتقد أنهم أقرب الناس لك، هم أكثر من لا يرونك قيمة.

· قد لا يواجه الشخص الناضج في بعض المواقف إذا أحس باللاجدوى من المواجهة بعد تفهم أبعاد الموقف، لكنه لا يخاف منها أبدًا وهذا ما يميزه عن صاحب عقدة الخضوع.

· من يملك فن المواجهة التلقائية، يستطيع تقدير الموقف الذي يحتاج إلى المواجهة والموقف الذي لا يحتاج.

طبيًّا:

· عقدة الخضوع محطمة لأي إنسان وتشعره بشكل دائم أنه غير قادر على أن يكون نفسه، يعيش مستعبدًا في العلاقات، لا يحقق طاقته الكامنة في العمل، لا يعبر عن معتقداته بشكل سوي وهذا طريق لكبت الانفعالات الشعورية المؤدي لاضطراب القلق والاكتئاب يومًا ما.

· أحد الأعراض الأساسية التي تساهم في تشخيص الاكتئاب هو الشعور باللاقيمة، من السهل جدًّا تكوّن مثل هذا الشعور لمن يعاني عقدة الخضوع.

شخصيًّا:

· تعرضت مرة للضرب المبرح من قبل أبي فقط لأني «راجعته = دخلت بمواجهة» وقتها طلب مني إعطاءه الهاتف، فناديته لأعطيه إياه، ولم ينصت فرفعت صوتي قليلًا بكلمة «ألا تسمعني ها هو الهاتف» ومن حيث لا أدري كان جسدي الصغير يتلقى الضربات وأنا طريح الأرض، والسبب أنه كيف لي أن أحدثه بهذه النبرة. وهذا اليوم الذي لن أنسى أني بعده لم أستطع مواجهة أي إنسان، إلا بعد معرفتي بماهية عقدة الخضوع. ليس هدفي هنا أن ألوم أبي على سلوكياته الخاطئة، فقد تمت المواجهة وصارحته واعتذر بشدة، لأنه كان يعتقد أن التربية للرجل تقوم على الضرب.

· إذا لم تواجه أبويك بحقيقة شعورك وطرقهم الخاطئة بالتنشئة التي ساهمت في خلق عقدك النفسية، فلن تستطيع مسامحتهما بصدق. التبرير المنطقي الدائم لهما بأنهما لم يكونا واعين آنذاك لن يفيد، فعقلك اللاواعي لا يستجيب لهذا المنطق. يجب ألّا ننسى وجود الإرادة الحرة لديهما في

بعض الأحيان، فهناك أب تعرض للضرب من أبيه وسعى لحماية أبنائه منه، وهناك أب بعد تعرضه للضرب قام بضرب أبنائه، في المسألة دائمًا نوع من الخيار، ولا يصح التبرير المطلق لهما وكأنهما معصومان من الخطأ.

· في كل علاقة إنسانية سوية، المواجهة الفورية بالشعور أساس للحفاظ على العلاقة، فلو تمادى عليَّ صديق لي أو تخطى حدي الشخصي سأوضح له انزعاجي عبر الحوار غير المريح البنّاء للعلاقة، وسيحترم حدودي وسأحترم تفهمه ولن يحدث الكبت، المعضلة هي أن الأبوين قد لا تنطبق عليهما هذه القاعدة، فسنوات من عمرنا ربما تم فيها تخطي حدودنا لكننا كنا غير قادرين على التعبير عن انفعالاتنا الشعورية ولهذا شئت أم أبيت عزيزي القارئ، في أغلب الأحيان أنت تملك كبتًا شعوريًّا على أحد الوالدين ويجب المصارحة بذلك.

· لا أنسى كلمات أمي «لا تضرب إذا ضُرِبت بل اذهب للشكوى من الطفل الآخر» وهي من شدة حرصها كانت لا تريدني أن أتألم لكن قانون التنمر المتعارف عليه عالميًّا: إن لم تأخذ حقك بيدك من المرة الأولى سيتم التمادي عليك ألف مرة فيما بعد.

· إذا سئلت يومًا عن أسوأ العقد النفسية التي عانيت منها وجعلتني أكره الحياة، فسأجيب بأنها عقدة الخضوع، ما زلت أتذكر كيف تمت السخرية مني وإهانتي في بعض الأحيان ولم أحرك ساكنًا، لا أنسى حين كنت أغمض عيني على فراشي باكيًا لأنني لا أستطيع أن أكون أنا ولا أعرف السبب ولا أريد أن يعرف أحد أنني أبكي حتى لا يشكك في رجولتي (سؤال مفهوم الرجولة المشوه).

الحالة (12)

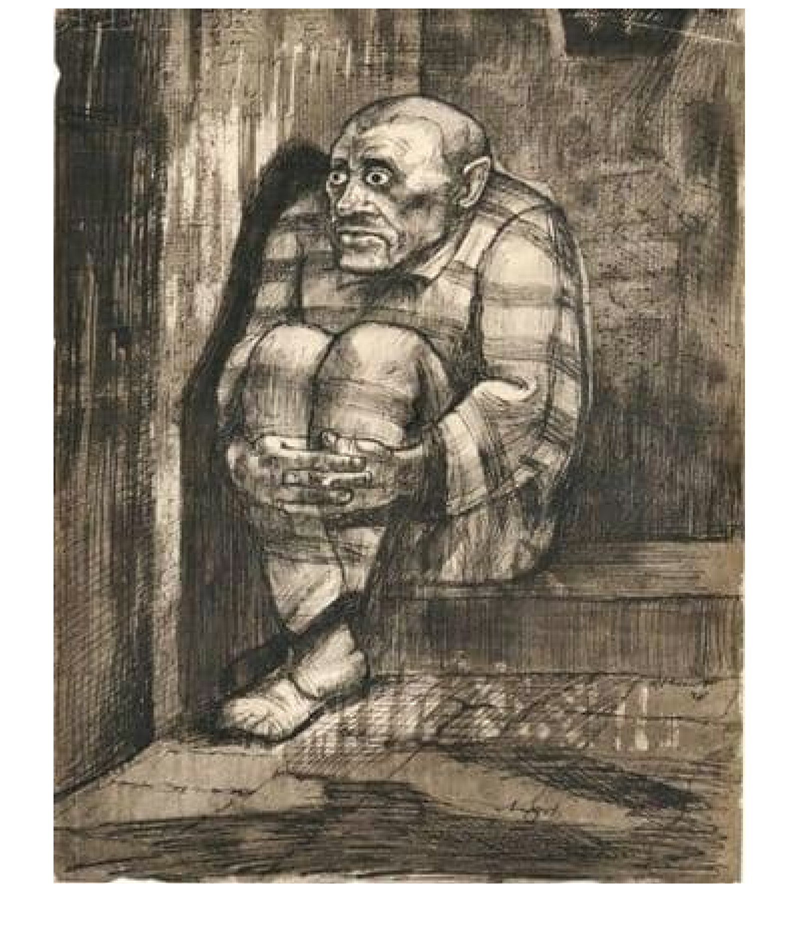
السلبي اللطيف «اجتماعيًّا»

من المُراعي لشعور الآخرين على حساب نفسه؟

صعوبة كلمة «لا» والموافقة التلقائية.

التبلد بالشعور.

لا يعرف كيف يطلب ما يستحق.



اسم اللوحة: Schurch - Angst

تابع قصة حمد (حالة الاستحقاق الزائف):

· لا يعرف كيف يطلب ما يستحق وإذا طلب يشعر بأنه عبء على الطرف الآخر، يسعى لإرضاء الجميع، لا يشارك آراءه الفكرية الخاصة خوفًا من أن يغضب الآخر أو يدخل في حوار غير مريح، يشكك في آرائه الخاصة ويتأثر بسرعة بفكر الآخر.

· قد يمر بموقف يشعر فيه باستياء حيال الآخر ولكن لا يستطيع أن يعبر عن ذلك ولو كان صديقه، بل يفضل الانسحاب ويتوقع من هذا الصديق أن يكتشف بنفسه خطأه، وإذا عبر يستخدم أسلوبًا غير مباشر. كلمة «لا» ليست في قاموسه، إذا أخطأ يعتذر بشكل مفرط وفي بعض الأحيان يعتذر حتى لو لم يخطئ، يحاول الحفاظ على توقعات الناس بأنه شخص طيب محبوب لطيف، لا يعرف كيف يغضب، دائم الابتسامة، يسخر من نفسه لتلطيف الأجواء في أغلب الأحيان، كثير المجاملات الزائفة المصحوبة بالمبالغات.

تعريف السلبي اللطيف:

هو الشخص الذي ينساق مع الآخر «لا يتصادم»، ينقاد ولا يقود، يتقبل ما يفعله ويقوله الآخر بلا أي محاولة لتغييره. ويراعي شعور الآخر على حساب نفسه.

يعاني من عقدة المجتمع: صورته أمام المجتمع أهم من صورته أمام ذاته، حيث تجد أنه في طفولته حاول إرضاء الأبوين على حساب نفسه ليحصل على التقبل منهما، واليوم أصبح المجتمع هو الصورة المكبرة للأبوين.

سمع في طفولته كلمات تعزز قيمة رأي المجتمع على حساب رأيه الشخصي بنفسه: «لا تحرجنا أمام الناس، ماذا سيقول عنك الناس، سأفتخر بك أمام الناس».

يعاني عقدة الاستحقاق: فهو لا يعرف قيمة نفسه ولا كيفية وضع حدود واضحة مع الآخرين، يتنازل كثيرًا ويرضى بالقليل، ويحاول دائمًا إثبات نفسه للآخر.

قد يعاني عقدة الخضوع كما تم التطرق لها في (سؤال عقدة الخضوع)

الموافقة التلقائية: يجد نفسه يتوافق مع آراء الجميع وما يعتقدون عن الحياة لأنه يخاف التصادم، أي حوار يقوم على المواجهة سيكون غير مريح له.

قد يملك معتقدات مختلفة لا يستطيع طرحها وأفكارًا لا تتوافق مع أعراف بيئته، لكنه يخاف من أن يُنتقد أو لا تعجب الآخرين، يخاف ابتعادهم إذا عبر عن رؤيته الحقيقية.

صعوبة «لا»: لا يستطيع استخدام هذه الكلمة كثيرًا، فربما إذا رفض طلبًا للآخر سيفقد رضاه عنه ولن يعجبه وسيتخلى عنه كنتيجة حتمية، لا يريد أن يجعل أي إنسان يستاء وبالنسبة إليه كلمة « لا» تعني أنه سيجرح مشاعر من أمامه وسيخذله.

كتاب» كيف تقول «لا» بـ250 طريقة - د.سوزان نيومان” سيفيد في طرح العديد من المواقف الواقعية التي تحتاج أن تقول لا فيها من حيث لا تعلم.

(أمثلة واقعية)

· «أمي طلبت مني أن أقوم بشرح المنهج الدراسي لأختي الصغيرة وترفض أن أخرج مع صديقاتي إلا بعد أن أنهي هذه المهمة يوميًّا».

· «أصدقائي قرروا الذهاب لمطعم لا أستسيغه لكنني وافقت حتى لا أعكر صفو الرحلة».

· « طلب مني أخي الصغير مبلغًا من المال كنت أدّخره لشراء كتب تطوري، واضطررت إلى إعطائه المبلغ لكيلا أضايقه وأجرح شعوره رغم أني أعرف أنه مبذر».

· «طلب مني زوجي الاهتمام بأطفالنا يوميًّا لأكثر من أربع ساعات وترك النادي الرياضي، رغم أني أعشق التمرين لكن لم أرد إزعاجه وكسر كلمته».

· «يطلب مني زملائي في العمل أن أنهي مهام تخصهم هم، ولهذا يحبون وجودي ولا أريد أن أقول لا وأخسرهم لكن هذا يرهقني جدًّا».

يعتقد أنه مضطر في كل الحوارات إلى تلطيف الجو بالسخرية والابتسامة المصطنعة الدائمة أو المجاملات المزيفة لكي لا يمقت الآخر الوجود معه.

· لشعوره بعدم الاستحقاق، يشعر وكأنه عبء وحمل ثقيل على أي إنسان، فيجد نفسه في حالة خوف دائم ألا يستسيغه الشخص الذي أمامه، بدلًا عن التحدث بأسلوب ناضج حميمي راقٍ قد يستخدم مجاملات زائفة وسخرية إما من ذاته وإما من الآخر ليجعل الحوار لطيفًا، وهذا ما يجعل الجميع يشعر بزيفه فلا يحبون القرب منه إلا لإشباع حاجة معينة.

· في حالة الحميمية مع الحبيب، يشعر بالخجل من استخدام أسلوب الغزل، فربما يستطيع أن يقول «أحبك» لكن لا يستطيع أن يقول « كم اشتقت إليك».

التبلد الشعوري: لا يفرق بين ما يعجبه وما لا يعجبه لكثرة التوافق مع الآخر، فيصبح مهزوز القرار ولا يعرف كيف يتصل بشعوره الحقيقي لتراكم المواقف التي عامل فيها ما يريده على أنه بلا قيمة.

يشعر أن عليه تحقيق توقعات الجميع فيه، فهو الزوج المثالي الذي لا يغضب أبدًا حتى لو تمادت عليه شريكته أو قامت بفعل يغضبه، وهو الصديق المنصت الذي لا يستطيع أن يوضح أنه اليوم مجهد ولا يستطيع الإنصات لمشكلة، والأخ الموجود دائمًا حتى لأخيه الذي لا يقدره.

الطلب الثقيل: الإحساس الدائم بأن أي طلب منه أو تحقيق حاجة له ستكون عبئًا على الآخرين، وإن قام أي شخص بخدمته يمتن له إلى درجة تجعله يخضع لجميع رغباته المستقبلية.

· طلب من زميل بالعمل مساعدة: بنبرة ضعيفة متوترة « أعتذر على الإزعاج لكن هل من الممكن أن تعطيني قليلًا من وقتك وأنا أتفهم إن لم تستطع إعطائي هذا الوقت لأنك مشغول، ولا أريد أن أثقل عليك بطلبي التافه».

· هذا مثال لطريقة طلب السلبي اللطيف، نلاحظ أولًا أنه يعتبر نفسه مزعجًا، التبرير الطويل بأنه يتفهم أن الآخر مشغول، إعطاء إيحاء أن رغباته ليست ذات قيمة.

· الأسلوب الناضج بنبرة واثقة « أريد دقائق من وقتك الثمين، طلبي هو...». وضوح وصرامة ومعاملة طلبك كقيمة، وافتراض أن الجميع سيوافقون عليه تلقائيًا، أنت مَن تُعلّم الناس كيف يعاملونك، فإن عاملت نفسك كملك فيما تطلب وشعرت أنك تستحق أن تقدم لك الخدمات من قبل الجميع ستعيش واقعًا تكون فيه ملكًا.

· طلب إجازة مرضية من مديره «لو سمحت حضرة المدير، أنا لدي ظرف طارئ فزوجتي اليوم تعاني من المرض وتحتاجني بقربها وأنت تعرف أني لا أحب الغياب ولكنني مضطر أرجو أن تسامحني على هذا وأعدك أنني سأقوم بالتعويض في العمل».

· علمًا أنه نادرًا ما يطلب إجازة لعذر مرضي، وأنه حق لكل موظف أخذ 15 يومًا عذرًا وفقًا للقانون، إلا أنه يكثر التبرير والاعتذار وكأن هذا المدير هو الذي سيحدد مصيره وله الحق بالرفض، شرح تفاصيل ليس لها داع عن حالة زوجته.

· الأسلوب الناضج «أحببت إبلاغك سيدي أنني سأعتذر اليوم مرضيًّا عن الحضور لظرف خاص».

· طلب إنجاز معاملته من موظف حكومي «لو سمحت، هل من الممكن أن تنهي معاملتي؟ الموظف يرد: اليوم نحن مزدحمون احضر غدًا، رد السلبي: حاضر وأعتذر على مقاطعتك عن عملك».

· لاحظ هنا أنه أتى لإنجاز معاملته التي من المفروض حسب الموعد المسبق الذي تم إبلاغه به أنه سينهيها اليوم، ترك عمله باستئذان لا يعطى إلا مرتين بالشهر ليحصل على هذا الرد من الموظف، وتقبل بشكل كامل وعاد لبيته بلا إصرار على إنجاز طلبه أو إيضاح استيائه للموظف الذي لم يقدر ظروفه.

· الأسلوب الناضج «أحترم أنكم مزدحمون لكن تم إعطائي موعدًا، وغير مسموح بإضاعة وقتي بهذه الطريقة، أطلب مقابلة المدير ولن أخرج إلا حين تنتهي معاملتي، رد الموظف: أرجوك لا تغضب سنحاول إنهاءها ولا داعي لزج المدير بالأمر».

· لاحظ أنه قاتل لأجل ما يريد لأنه يعلم يقينًا أننا نعيش في عالم للأسف الحقوق فيه تنتزع لا تؤخذ ولا تعطى، وللحصول على ما هو حقك قد تحتاج إلى الدخول في معارك صغيرة.

· طلب وجبة من أحد المطاعم وأتت الوجبة بمكونات غير التي طلبها، سيصمت ولن يواجه لكي لا يحرج الموظف، وسيأكل الوجبة وكأن شيئًا لم يكن.

· الأسلوب الناضج «سيطلب إعادة تجهيز الطلب وسيحاسبهم على وقته الضائع» لأنه يعرف يقينًا أنه دفع لهذه الخدمة ويستحق الحصول عليها كاملة بلا نقص.

محاكاة العقل: كيف تواجه آلية السلبي اللطيف؟

هل تعتقد أن مراعاة شعور الناس على حساب نفسك سيجعلك تعيش سعيدًا؟

هل تعتقد أن محاولتك لإثبات نفسك لأي إنسان ستزيد من قيمتك؟

إلى متى يا ترى ستبحث عن قيمتك في أعينهم، تصفيقهم، أقوالهم، نظراتهم، تقديرهم؟ ألا تعلم أنك بهذا ستكون دائمًا سجينًا لما يريدون يا صديقي؟ وعلى حين غرة ستعرف يقينًا أنك خسرت نفسك وأصبحت حرباء تتلون وتتشكل وأضعت سر رحلتك الأساسي في هذه الحياة وهو الوصول لذاتك ومعرفة ماهيتك الحقيقية.

«الجحيم هم الآخرون» - إحدى المقولات الشهيرة التي تركت بصمة في حياتي للفيلسوف سارتر ويوضح فيها أن سر خسارتنا لأنفسنا هو اكتراثنا بصورتنا أمام الآخر أو بإرضائه.

كيف تقول لا؟

· اعرف أن من يملك قيمة ذاتية عالية سيشعر أنه إذا أعطى 5 دقائق من وقته لأي إنسان فهذا شرف عظيم للآخر، لأنه يعرف جيدًا قيمة وقته، وجزء أساسي في كل صاحب استحقاق أنه يقدس الثانية، ويعلم أهمية جدولة وقته الخاص وحمايته، فليس كل ما هو ضروري في حياة غيره يكون ضروريًّا في حياته.

· في اللحظات الأخيرة قبل أن يتم إلغاء حكم الإعدام على الأديب المحلل دوستويفسكي قال: «لا يعرف معنى الحياة إلا من فقدها أو أوشك على فقدانه، إما أن أعود إلى الماضي حتى أفكر بكل الوقت الضائع سدى أفكر بلحظات البطالة والعطالة والضلالات والفرص التي ذهبت، كم أخطأت بحق نفسي، عندما أفكر بكل ذلك أشعر بنزيف دامٍ في قلبي، والآن وأنا أغير حياتي أشعر وكأني أولد بصيغة أخرى».

• ومن هذا المنطلق ستعرف أهمية كلمة «لا». حين يطلب منك شيء، يجب أن ترد بكل صرامة «أحتاج وقتًا لأفكر بالموضوع» بدلًا عن الموافقة التلقائية، وهذه الفترة تساءل هل فعلًا تود القيام بهذا الفعل لأجل نفسك أو فقط لأجل إرضاء الآخر؟ وإذا كنت تخاف الرفض لكي لا يستاء منك الآخر ويبتعد، اعلم يقينًا أنه ليس شخصًا حقيقيًّا إذ لم يحترم حدودك ورغباتك. لماذا تود الحفاظ على أمثاله في دائرتك الخاصة -مهما كان قربه-؟

• لا تبرر كثيرًا سبب رفضك ولا تختلق عذرًا كاذبًا، لا أحد يستحق التبرير ولا تنس أن التبرير لغة الضعفاء أما التوضيح يكون بكلمات معدودة «عذرًا، لا أستطيع القيام بهذا الأمر».

• تستطيع استخدام المواجهة اللطيفة «لا أريد أن تستاء مني لأن مشاعرك قيمة بالنسبة إليّ لكني لن أستطيع القيام بهذه الخدمة».

• تذكر أنك كلما قلت «نعم» لما يريد الآخر فإنك في الوقت ذاته تقول «لا» لما تريده ذاتك، والتي يجب أن تكون حاجاتها أولوية بالنسبة إليك.

حزام الحقوق: صاحب هذا المفهوم هو د.عزيز جازيبورا في كتابه الذي تطرق فيه لأبعاد شخصية السلبي اللطيف « Not Nice- Dr.Aziz Gazipura» والمقصود به هو أنك يجب أن ترتدي هذا الحزام على الدوام. وتعرف دائمًا أنه من حقوقك المشروعة:

· أن تبدأ الحوار مع أي شخص تريد محاورته. «لا تصدق صوت عقدة الاستحقاق الذي يذكرك دائمًا بأنك ستكون عبئًا عليه وتذكر صوت القيمة بأنه شرف لأي إنسان أن يقضي دقائق بقربك».

· أن تغير الموضوع أو تنهي الحوار بلا خجل أو شعور بالذنب من القيام بهذا. «اختر المواضيع التي تستسيغها أنت ولا تشعر بالخجل أن تنهي أي حوار تجده مضيعة لوقتك أو غير مثمر».

· أن أقول لا من دون أي تبرير.

· أعامل طلباتي كقيمة عالية وأطلبها بأعلى صوت.

· أن أناقش وأفهم السبب إذا رفض الآخر طلبي. «سأضيف أنه يجب أن تصر للحصول على ما تريد».

· أن أختلف مع رأي الآخر حتى لو كان يعرف أكثر مني في موضوع ما.

· أن أقع في أخطاء ولا أكون مثاليًا. «لا تجلد نفسك بقسوة على أي خطأ فأنت لست سوى إنسان والطفل يسقط ألف مرة قبل تعلم المشي، في بعض الأحيان قد يحدث أن تكون أنت أقسى جلاد لذاتك، وهذا ليس سوى صوت والديك حين كانا يعاقبانك على كل خطأ».

· أن أتوقف خلال العملية الجنسية لأخوض حوارًا مع الشريك. «لا تكن سلبيًّا في العملية الجنسية وترضي الطرف الآخر فقط، عليك أن ترفض السلوكيات التي لا تعجبك وتطلب ما ترغب فيه بوضوح».

· أن أشعر بالغضب تجاه من أحب وأعبر عنه بطريقة سوية. «كبت المشاعر الدائم وإخفاء الغضب هي صفة أصيلة بالسلبي اللطيف».

· أن أنهي علاقة إذا شعرت أنها مستنزفة. «قد يشعر بالخجل والحرج من إنهاء العلاقة أو الشفقة على الشريك أو يختلق أنواع الكذبات للهروب».

· تستطيع النجاة إذا تم رفضك فكلما كنت أنت أنت، تعرضت للرفض بشكل أكبر، لأنك متفرد، ففي عالم من النسخ المتكررة ستشكل خطرًا على عقولهم وترعبهم، لأنك قد تذكرهم أنهم كانوا يومًا ما ربما قادرين على أن يقاتلوا لأن يكونوا أنفسهم، لكنهم اختاروا الطريق السهل في أن يكونوا مجرد نسخة، ولذلك فإنهم يحاربون كل متفرد.

· أن تعامل حاجاتك كضرورة ليس سلوكًا أنانيًّا.

· اعرف أنك كاذب، كاذب على ذاتك وكاذب في إيصال صورة حقيقية لمن أنت في الواقع، وذلك لخوفك الشنيع من عدم إرضائهم. لن تعرف اليوم كيف ترضي نفسك بل قد تنسى من أنت وما هي حاجاتك ورغباتك الحقيقية.

· راجع ماضيك وانظر لطريقة تنشئة أبويك نظرة حيادية متجردة من المشاعر والتبرير وتساءل:

· «هل كانت أمك تصرخ بشكل مخيف إذا قمت برفض أي طلب لها؟»

· «هل كان أبوك يعطيك الأمان في أن تعبر عن خطأ ارتكبته وبأنه لن يعاقبك عليه إذا كنت صادقًا، أم سيصفعك لمجرد أنك عبرت عن نفسك؟».

· «هل كانت تفرض أمك رأيها عليك في مسائل الحياة ولا تعطيك مساحة لمشاركة رأيك، وربما تعاقبك عليه؟».

· «هل كنت لا تعبر عن أحزانك وما تستاء منه خوفًا من أن تزيد العبء على الأبوين اللذين تكفيهما مشكلاتهما الشخصية؟»

· تذكر أن الآخر الحقيقي في حياتك هو ليس كأبويك، لا يتقبلك إلا إذا رسمت صورة منسوخة لما يريد، بل سيعرف قيمتك ويحترم حدودك ويتقبل مشاعرك وأفكارك.

· في عدم تعبيرك عن رؤيتك الخاصة، قد تظلم بيئة عملك لأنك ربما كنت ستضيف شيئًا ذا قيمة أو تعترض على عملية غير سوية لكنك حرمت الجميع هذا، وفي علاقتك قد تحرم شريكك بناء رابطة حقيقية معك من خلال الحوار غير المريح الذي يبني العلاقة الناضجة «الحوار عمّا تحب وما لا تحب وتود أن يتغير».

· لا تعتذر إلا إذا أخطأت، أما إذا تمت إساءة فهمك فقط اشرح ما قصدت بعد أن يطلب منك.

· الاعتذار يكون مرة واحدة بصدق وبموقف حقيقي يدل على تمسكك بهذا الإنسان.

· الأسلوب الناضج «أعتذر بصدق وبحرارة أنني استخدمت هذا اللفظ وأريد أن تعرف أنك قيمة عالية بالنسبة إليّ ولم أقصد أبدًا إيذاءك».

· الأسلوب السلبي اللطيف «أعتذر، أنا آسف، أرجوك اعذرني، لن أكررها أرجوك اعذرني» ثم التحقق «هل سامحتني بالفعل؟ هل ما زلت مستاءً من كلماتي؟».

طبيًّا:

· جميع تفاصيل نمط السلبي اللطيف توصلنا بوضوح للكبت الشعوري التراكمي الذي سيكون عاملًا مهمًّا في خلق اضطرابات نفسية من هلع أو وسواس أو قلق عام أو اكتئاب وكما عرفنا الأمراض الجسدية المصاحبة للكبت لا تُعد.

· بعض المختصين النفسيين اعتبروا السلبي اللطيف متلازمة أو مرضًا في مسميات مثل مرض الإرضاء أو متلازمة اللطيف.« The Disease to Please, Nice Guy Syndrome» لكنه في دستور الطب النفسي DSM لا يصنف إلى يومنا كمرض.

شخصيًّا:

· لم أعرف يومًا قيمة نفسي وكنت دائم التنازل والرضا بالقليل، لم أعرف حتى معنى مصطلح حدود الشخصية ولهذا كنت أرضى بسهولة بالتمادي ولا أتخذ موقفًا.

· صورتي أمام المجتمع حرمتني من قيمتي أمام ذاتي وعشت للحصول على مرضاة الجميع ولم أستطع احتمال فكرة أن أزعج أي إنسان حتى من يتمادى عليّ أقوم بالتبرير له.

· لم أرد يومًا التصادم مع إنسان في أي شيء فكنت أتجنب المواجهة بكل شكل من الأشكال، ولهذا تجدني أتشكل على ما يريد الآخر ولا أعرف توضيح ما أريد، كما أنني أخاف من طرح آرائي الشخصية التي قد لا تتوافق مع عقولهم حتى لا أتعرض للنقد، لم أملك الثقة بآرائي وأشعر أن الجميع يعرف أكثر مني.

· كلمة «لا» نادرًا ما أقولها، وإذا قلتها أضطر إلى اختلاق أعذار وهمية وتبريرات كثيرة، نعم كنت أكذب لكي لا أزعج أحدًا وهذا ما ساهم في تحطيم استحقاقي.

· تجاعيد الابتسامة المزيفة ما زالت تترك أثرًا محفورًا على ملامحي، فكنت أريد أن يقال عني إن هذا الشاب لطيف ونحن نحبه، أحافظ على ابتسامة زائفة لأتجنب المصادمات، لكنها ابتسامة مصحوبة بقلب يتمزق من الكبت والألم.

• لم أشعر يومًا أن لطلباتي أي قيمة، فلا أطلب شيئًا إلا في قليل من المواقف بعد تبرير طويل وبنبرة ضعيفة مرتجفة وكأنني عبء على البشر.

• التخلص من نمط السلبي اللطيف هي رحلة خطرة مجهدة، عندما تكون سلبيًّا بلا وعي فهذا أمر مؤلم، ولكن إن كنت سلبيًّا وأنت واع فهذا أمر هائل، فكن حذرًا من الزج بنفسك في جلد الذات بعد أن تكون واعيًا بأنك سلبي لطيف، فكثير من المواقف ستصادفك وستكرر الأخطاء، هذا طبيعي فبرنامج الإدراك التلقائي وردود الأفعال تكونت في سنوات طويلة وتحتاج وقتًا وجهدًا وتحليلًا لمعاكستها وتحطيم العقد وإغلاق الفجوة بين وعيك وإدراكك بالواقع.

• الوعي: أنا واع بأنني سلبي لطيف.

• الإدراك: ما زلت أتصرف بهذه الطريقة رغم الوعي.

• إغلاق هذه الفجوة بين الوعي والإدراك يحتاج الكثير من المواقف الواقعية والوقت، فكن صبورًا. يجب إغلاق هذه الفجوة لتحقق الاتزان بلا كبت أو قهر أو قلق.

الحالة (13)

السلبي اللطيف «عاطفيًّا»

الانبهار بالآخر.

الحديث عن علاقتك السابقة.

عقدة البطل.

إرضاء الآخر ليس جذابًا.

عقدة التخلي.



اسم الفنان: Joseph Kutter

· أنا سعود، 26 عامًا، مرتبط عاطفيًّا بفتاة بديعة الجمال اسمها أحلام، كانت في علاقة سابقة مع عادل الذي كان يعاملها بشكل مهين لمدة 6 سنوات متتالية، وعندما صادفتني كنت الشخص الذي أنقذها منه، فانفصلت عنه وارتبطت بي. ولكنها دومًا تتذكر أفعال رفيقها السابق وتحزن، وكلما أخطأت خطأ بسيطًا تشبهني به وتقول: «لا أريدك أن تكون متماديًا مثل عادل، كن لطيفًا معي»، تنتقد قصر قامتي وشكل أنفي وأن جسدي ليس رياضيًّا، لكنني ألتزم الصمت خوفًا على مشاعرها، تريدني أن أكون متوفرًا بشكل دائم لها وقد تغضب بشدة إن تأخرت بالرد على الهاتف، وتتهمني بالتقصير في حقها وبأنني غير صادق في حبي، تحزن على توافه الأمور وتجعلني أبرر كل أفعالي بشكل مستمر، أقدم لها الكثير من الهدايا فقط لترضى عني، رغم أنني أحاول إرضاءها بشتى الطرق وأجعل من رغباتها أولوية حتى على رغباتي الشخصية. لا أشعر أنها منجذبة لي، أمتدحها بشكل مستمر وأعبر عن حبي لها وإعجابي بشكلها وشخصيتها، أحاول القيام بكل ما يخالف سلوكيات شريكها السابق، لكن لا أرى أي نتائج. عندما نخرج معًا، أختار دائمًا الأماكن التي تريدها هي، يتملكني خوف دائم بأنها ستتخلى عني يومًا ما، ولكنها دائمًا تؤكد لي أنني إذا بذلت مجهودًا لإسعادها ستظل بجانبي، ولهذا فأنا في محاولة دائمة لإثبات نفسي لها. لم أفصح عن رغباتي الحميمية وأمتنع عن الغزل من هذا النوع لكي لا تعتقد أنني فقط أريدها لأجل شكلها الخارجي أو أجعلها تشعر بالإهانة. مرة واحدة طلبت أن أقبلها فرفضت لأنه لم يحن الوقت المناسب، فاعتذرت بشدة ووعدتها بألا أكررها.

· أشعر في العمق أنني من المستحيل أن أحصل على فتاه بهذا الجمال تقبل بي أو حتى تفكر بالوجود معي في علاقة عاطفية، أتحمل تسلطها

ووقاحتها وسخريتها مني ولا تقدر ذلك، حاولت إقناعها بأنها لن تجد شخصًا يعشقها بقدري، أتصل بها في جميع الأوقات لأشعرها أنني بقربها، وعلى مدار اليوم أرسل رسائل حب تذكرها بمقدار حبي لها وأنني جاد وصادق.

· أوافقها بشكل دائم في الحوارات حتى لو كنت أملك آراء مختلفة لأنني لا أريد أن يصبح الحوار مشحونًا وتنفر مني.

· بعد مرور ستة أشهر على علاقتنا فجأة طلبت أن نصبح أصدقاء فقط، ولاحظتُ رقم عادل يتردد على هاتفها.

ظاهرة الانبهار:

يلاحظ من الحالة أن سعود منبهر أحلام، المقصود بالانبهار أنه يراها متميزة بشكل مبالغ فيه، وذلك بسبب حاجاته ونواقصه الشخصية، فهي تمتلك صفات تنقصه أو يحتاج إلى وجودها بحياته لعدم تقديره لقيمته الذاتية.

عندما تنبهر بإنسان، ستعامله بلطف وسلبية وسيشعر بأنك تنساق مع ما يريد دائمًا، وقد تفقد حدودك الشخصية فقط لإرضائه. لأنك ستعامله بشكل لا واعٍ وكأنه شخص مشهور مر أمامك وأنت تصرخ من الفرحة لرؤيته، وتحدثه بأسلوب لطيف جدًّا متمنيًا منه توقيعًا بسيطًا وعيناك تلمع وأنت تحدق إلى روعته.

السؤال هو «هل تعتقد أن المشهور سيفكر بأن يكون صديقًا لك وأنت تضع حوله هذه الهالة التي ستشعره بالتأكيد بعدم التوافق بينكما وبأنه فوق المنصة؟». من الممكن لهذا المشهور أن يكون صديقًا لشخص صادفه فأبدى إعجابه به ورحب به بأسلوب بسيط وناضج بلا أي علامات ترتبط بالانبهار.

هناك مقولة يكررها زائرو عيادتي في حالات الانبهار: «دائمًا عندما أجلس مع هذا الشخص بالذات لا أستطيع أن أتحدث على طبيعتي وأفكر فيما سأقوله، وأشعر أنني ربما لن أعجبه، وأكون لطيفًا جدًّا وخجِلًا».

ربما هذه الجملة تتشابه مع أصحاب الشخصية التجنبية لكن التجنبي يخاف من حكم الآخرين عامة ويشعر أنه عبء ولا يستطيع التفاعل في أي محفل اجتماعي، وهذا لا ينطبق على المنبهر بأحدهم.

إذا انبهرت بإنسان لن تستطيع أبدًا ملاحظة نواقصه وعيوبه فهو كامل دائمًا في نظرك، وستضعه تحت توقعات عالية وهذا ما سيرهقه لأنه في النهاية إنسان عادي مليء بالعقد والنواقص ولن يستطيع تحقيق هذه النظرة المحملة بالتوقعات المرتفعة، وهذا سيكون منفرًا له، فقد يُحتَجَز في إطار التقديس من قِبلك ويخاف أن يخطئ أمامك فيخذل توقعاتك.

عندما يقول لي أي مُراجع «دكتور إن تحليلاتك إعجازية» أرد مباشرة: «أشكرك لكنني فقط أعطي رؤيتي الخاصة التي قد تصيب وقد تخيب، ولا أبحث عن التقديس، وقد يأتي يوم تجد فيه أن ما أقدمه لا يمثل أي قيمة بالنسبة إليك، وتراجع طبيبًا آخر». أحاول أن أوصل دائمًا رسالة أنني إنسان

عادي لكي لا أحتجز في إطار التقديس الذي سيجعلني تحت ضغط تحقيق توقعات هذا الشخص المنبهر بي.

قد تنبهر بأي شخص يملك أحد مصادر الاستحقاق الخارجية «المال، جمال الشكل الخارجي، السلطة والمنصب، الشهرة، العلم والشهادات، الثقافة، المعتقد الديني، الأصل» وغيرها في (سؤال الاستحقاق المزيف).

الملاحظ هنا أن من يزج نفسه بالانبهار يعاني من عقدة نقص بمجال معين، لأن الإنسان الحقيقي يرى نفسه دائمًا عظيمًا أمام ذاته مساويًا للجميع، وأنه لا يوجد إنسان يستحق الانبهار لمعرفته بعيوب البشر ونواقصهم، وهذا لا ينفي أن هناك الكثير من البشر يستحقون الإعجاب على ميزة يملكونها والثناء عليها بلا مبالغة. ففي أمثلة الانبهار التي تطرقت لها ستلاحظ أنها مصحوبة بكلمات تدل على المبالغة بالشعور.

في قصة سعود كلمات مثل « جمالها لا يوصف» ومراجعي حين قال «تحليلاتك إعجازية». لو كان سعود واقعيًّا لقال « أراها جميلة» ولقال المراجع «تحليلاتك تعجبني وذكية» لكن المبالغة هي مفتاح الانبهار.

لن تدوم علاقة مبنية على الانبهار حيث تحمل في صميمها عدم التكافؤ، والتكافؤ معيار أساسي للجاذبية.

صاحب عقدة النقص قد يحيط نفسه بأناس ينبهرون به ويعزز نفسه أمامهم ليستمد منهم قيمة مزيفة.

توضيح مهم، المكتفي بذاته يملك نواقص وعيوبًا ولكن لا يشعر بالخجل منها «لا يشعر أنه غير كاف بسببها، أو يقارن نفسه بالآخرين بنظرة دونية لذاته»، فهو في حالة تقبل كامل لهذه النواقص وتصالح معها وعمل دؤوب على ما يمكن إصلاحه منها.

من تنبهر بهم تفقد نفسك أمامهم وترسم صورة تتوافق مع ما يريدون وما يعجبهم، لعلهم يرضون عنك، ويرونك جديرًا بالقرب منهم، وهذا سيمدك بقيمة مزيفة.

الحديث عن علاقاتك السابقة:

إذا تحدث الشخص عن علاقاته السابقة، فأنصت بتمعن، قد يعطيك الكثير من العلامات التي تدل على عقده النفسية وعيوبه وحقيقة من هو، في (سؤال اختيار الشريك المناسب). يجب أن تصدق كل شيء سلبي قاله الشخص عن نفسه، ولا تصدق الإيجابيات إلا بعد أن يثبتها بالمواقف. بشكل عام، لا أنصح أبدًا بالحديث عن علاقاتك السابقة أمام شريكك، لأنه قد يصنفك أو يسيء فهمك مهما ادعى بأنه متفهم. كل يوم تتردد على مسامعي هذه المقولة «لا أحكم على الناس» ولكن أعرف يقينًا أنها تحتاج مستوى مرتفعًا من الوعي، وهذا ليس متوفرًا في مجتمعاتنا مع الأسف الشديد.

· إذا سئلت من قبل شريكك عن ماضيك، اكتفِ بالرد: «الماضي ماضٍ، ولا أريد أن أخوض فيه، وأتمنى أن تحترم ذلك». ولكن إن تحدث شريكك عن

ماضيه اغتنم الفرصة في كشف عقده من خلال السلبيات التي قام بها شخصيًّا.

· لا يحق لأحد إجبارك بالحديث عن ماضيك إلا في حالة كان هذا الماضي قد يمس واقع اليوم والعلاقة الحالية بشكل ملحوظ، مثال أنك في الماضي تم تشخيصك بانفصام للشخصية وتعالجت دوائيًّا وتشافيت، هنا يجب أن يعرف الشريك لأن نوبات المرض قد تلاحقك، وعليه أن يكون داعمًا لك. ولهذا يجب تقدير الموقف ومعرفة ما إن كان هذا الماضي سيكون ذا تأثير على واقع اليوم أو لا.

· أمثلة واقعية لبعض السلبيات في الحديث عن ماضيك.

· «تحدثت لشريكي عن الماضي وكيف أني قمت بممارسة بعض السلوكيات الحميمية، ولكن ليس عملية جنسية كاملة مع شريكي السابق الذي وعدني بالزواج ولم يفعل، ومن يومها يسألني الشريك عن تفاصيل العلاقة ويوضح أنني سقطت من عينيه وفقد احترامه لي، وأنه يشك بأنني قمت بهذا مع كثيرين غير من أحببت، وأنه لن يستطيع الزواج بشخص تم تدنيسه مثلي، رغم أنه ادعى قبل حديثي عن الماضي بأنه شخص متفهم ومتفتح ولا يجد أن للماضي أي صلة بالحاضر».

· في هذا المثال، يتضح أن الشريك يملك عقدة الذكورية، والتي قد يكون فيها تسليع للمرأة كشيء تم تدنيسه، وقام بتصنيفها حسب معتقداته وعقده وبدأ بإشعارها بالعار والرخص والنقص، رغم أنه ادعى الانفتاح

الفكري، ولكن المواقف تكشف الإنسان، والتصنيف هو الآلية التي تعمل عليها العقول غير الواعية.

• للشريك هنا الحق في قبول الإكمال معها في العلاقة من عدمه حسب معتقداته الشخصية التي هي أمر لا أستطيع التدخل فيه حتى ولو كانت نابعة من عقده، وعليها هي أن تستوعب أن الإكمال معه سيكون قرارًا خاطئًا لاختلاف مستوى الوعي والرؤية للواقع، ولأن العقل إن قام بالتصنيف من الصعب جدًّا تغييره، ومحاولات إثبات نفسها له ستزجها بعقدة استحقاق وستفقد ذاتها.

• «تحدث عن ماضيه وعلاقاته المتعددة قبل أن يقرر الاستقرار معي لأنه أحبني، طلبت منه مشاهدة بعض من صور من كان يحب سابقًا، وصدمت بمستوى جمالهن، فأحسست بالنقص والشعور باللا أمان، صرت أصحبه كلما خرج من المنزل، أخاف أن تعجبه غيري ويتركني فهو بالنهاية متعدد العلاقات ولا أعتقد أنني كافية له».

• هنا حكمت عليه بأنه قد يخونها وتم إيقاظ عقدة الشكل لديها، من المتوقع أن تكون صاحبة إدراك عاطفي منخفض وقليلة التجربة. قبل الحكم على المتعدد سابقًا بأنه سيخون يجب أولًا فهم طبيعة التعدد الذي دخل فيه.

فمن يتنقل بين العلاقات في غضون أشهر قد يثير الشكوك والمخاوف الواقعية، ولكن من دخل في 4 علاقات عاطفية مطولة دامت كل واحدة سنة أو أكثر وكانت هناك فترة لا تقل عن 6 أشهر للتشافي فيما بينها، فهذا

لا يعني أنه متعدد ولكن فقط صاحب تجربة سابقة، وفي العلاقات العاطفية، علميًّا سأفضل صاحب التجربة لأن إدراكه العاطفي مرتفع ويستطيع بناء العلاقة بنضج أكبر من قليل التجربة، رغم أنها في القصة كانت تتمنى أن شريكها لا يملك أي علاقات سابقة، وهذا ليس بالأمر الإيجابي من الناحية العلمية رغم أنه من ناحية المعتقدات الاجتماعية قد يعتبر بالنسبة إلى الفتاة خير شريك.

· لاحظ أنني ذكرت أن الحدث أيقظ عقدة الشكل لديها، فعقدة النقص بالشكل موجودة بالأساس في عقل هذه الفتاة، ويجب أن تدرس نشأتها لتعرف مصدرها (سؤال عقدة الشكل).

· أحلام كانت في علاقة سابقة مع شخص متمادٍ واحتملت الوجود فيها لست سنوات، هذا مثير لكثير من التساؤلات! فتحليليًّا لا يمكن أن يزج إنسان ناضج سوي بنفسه في علاقة مع شخص متمادٍ لكل هذه الفترة، ماضي الشخص قد يعطيك دلالات على أبعاد شخصيته، كيف استطاعت أن تكمل ست سنوات مع شخص لم يحترمها ولم يعرف قيمتها؟ هذا إن دل على شيء فسيكون عقدة الاستحقاق والخضوع والنقص لديها، وأنها قد تنجذب لمثل هذه السلوكيات دون وعي، وهذا يعني أنها ربما لن تتقبل الحب بسهولة، وإما ستعاني من عقدة اللا اكتراث أو ظاهرة الرفض للحب.

· عقدة اللا اكتراث: يفقد الشخص اكتراثه بالشريك ليس لعدم التوافق بينهما وهو «اللا اكتراث الطبيعي» بل لأن الآخر يقدم له حبًّا وتقبلًا، وهذا أمر لم يحصل عليه في طفولته، فيرفضه لا وعيًا.

· عقدة الرفض للحب: يشكك في حب الآخر ويشعر باللا أمان معه، ويحاول البحث عن أي سبب يؤكد أنه كاذب مخادع وسيتخلى عنه في أي لحظة، فيختلق معه مشكلات من العدم أو قد يحاسبه ويلومه على أي تقليل بالاهتمام، دائم التشكيك في مصداقية الآخر، ويملك فكرتين متناقضتين إحداهما تقول: «أتمنى أن يبتعد عني لأكشفه على حقيقته». أما الأخرى فهي: «أتمنى ألا يتركني ويثبت أنه يحبني بصدق». وتظهر هذه المتناقضات لأسباب متشابهة مع عقدة اللا اكتراث، وهو عدم وجود حب كافٍ وتقبل للطفل، أو التعرض لصدمة نفسية سابقة في العلاقات، إما تخلٍّ وإما خيانة.

السلبي اللطيف ليس جذابًا (البطل، الخاضع، الناقص، الخائف من التخلي، مهزوز القرار)

· يجب أن تعي أنك لا تستطيع إنقاذ إنسان لا يريد إنقاذ نفسه، وأن أغلب البشر فقط يبحثون عن المواساة أو تغيير لحظي سطحي، والقليل جدًّا منهم يبحث عن تغيير عميق جذري حقيقي، لأنه أمر صعب والعقل البشري يريد المحافظة على وضعه المريح ويرفض التغيير جملة وتفصيلًا.

· سعود اعتقد أنه بالإنصات لمشكلات أحلام وإنقاذها من ألمها ولعب دور الطبيب النفسي الناصح سيجعله جذابًا في عينها، وهذا لا يمت للجاذبية بصلة للأسف، بل قد يصبح صندوقًا للاحتياط لتفرغ أحلام كبتها الشعوري لديه وتحصل على نشوة المرغوب (سؤال صندوق الاحتياط).

· قد يعتقد البعض وخصوصًا من يعاني من نمط السلبي اللطيف أنه سيكون جذابًا إن راعى شعور الآخر على حساب نفسه وأرضاه بشكل مستمر، إن عبر بشكل دائم باندفاع عن حبه وإعجابه والمدح المستمر، إن توفر على مدار الساعة، إن لعب دور البطل المنقذ، إن أعطى بشكل مفرط، ولكن هذه السلوكيات ليست الأساس في جاذبية الطبيعة البشرية التي تقوم على التفرد والحدود الشخصية والقيمة الذاتية، وأن تعرف كيف ترضي نفسك قبل أن ترضي الآخر (سؤال فن الإغواء).

· يلاحظ أن أحلام ما زالت تشكو من علاقتها السابقة لسعود، وهو ما زال ينصت رغم أنهم الآن في علاقة، وهذا سلوك يدل على أنه لا يملك حدودًا لشخصيته، فكان من الواجب عليه أن يوقفها عند التحدث عن عادل ويفرض حدوده بأنه لا يسمح بالحديث عنه أمامه، ويطلب منها فترة بُعد ومسافة لتتشافى من علاقتها السابقة قبل أن تتورط مع شخص في علاقة تعويضية. (سؤال العلاقة التعويضية)

· يتم مقارنته بعادل ويرد بسلبية بلا مواجهة. كيف يا ترى ستحترمه وتنجذب له إذا كان لا يحترم نفسه وحدوده الشخصية، ولا تنس أنك أنت مَن تُعلم الناس كيف يعاملونك. حتى نقدها الهدام الجارح له لا يرد فيه عليها، والحجة هي الخوف على مشاعرها! ولكن الحقيقة لأنه يعاني من عقدة في الاستحقاق وشعور بالنقص، ووقع في أزمة الانبهار، ولأنه لا يريد أن تتخلى عنه، فيصمت خوفًا من ضياع فتاة الأحلام، غير واع أن صمته سيكون يومًا سببًا للتخلي، لأن الخضوع عقدة منفرة جدًّا.

• عندما تتعرض للنقد الهدام، يجب أن تختار المواجهة الصارمة أو التساؤلية الوقحة. أمثلة لجمل كان من المفترض أن يستخدمها سعود. تفاصيل أنواع المواجهة (سؤال عقدة الخضوع)

• «مَن طلب رأيك في شكلي؟».

• «عفوًا، هل هذا الكلام موجه لي؟».

• «هذا التمادي غير مقبول مطلقًا».

• إحدى الصفات النرجسية هي أن يشعر الشخص بأنه متميز عن الجميع ويستحق الأفضلية في التعامل بشكل ملحوظ -Entitlement- وأن يلتزم شريكه بالتوفر الدائم، وقد يغضب من الشريك والصديق إذا لم يرد على اتصاله بالوقت نفسه، ولا يقدر وضع الآخر أو وقته أو ظروفه أبدًا. مثال: «قد يرسل النرجسي رسالة نصية وتفتحها ولا ترد لأن ظروفك الحالية لا تسمح، تفاجأ بأنه يرسل رسالة أخرى فيها اتهام لك بالإهمال، أو لا يرد عليك ليومين، ويعاملك بصمت كعقاب على ذنب لم تقترفه لكي لا تعيد السلوك».

• في مثل هذا الموقف، قد يدخل المتعاطف صاحب عقدة النقص بالتخلي، وذلك لأنك لم ترد عليه فيشعر أنه ثقيل عليك وبأنك ربما تخجل من مصارحته بأنك لا تود الحديث معه.

· الموقف نفسه قد يستجيب له كل شخص حسب كونه نرجسيًّا أو متعاطفًا ونوعية العقد النفسية المصاحبة.

· تعمد إشعار الآخر بالتقصير والنقص والذنب، كلها أساليب تحايل عاطفي، ويجب الإشارة إلى أن النرجسي يميل بشكل ملحوظ لاستخدام أشكال التحايل العاطفي للحصول على حاجاته. (سؤال النرجسي)

· تعرف أحلام يقينًا أن سعود يحبها ولكنها تقوم بالتشكيك في ذلك ليبذل مجهودًا أكثر ولتتمتع بالضمان والتقديس منه.

· عقدة العطاء -العطاء بشكل مفرط لشخص لا يستحق هذا العطاء وبإلزامية- هي أسلوب استخدمه سعود ليجذب أحلام، لكن الخطأ هنا أن أحلام لم تبذل جهدًا ولم تقدم أي مواقف تدل على الحب. فلماذا تعطي بهذه الطريقة لكسب رضا شخص لا يعرف قيمتك؟ العطاء سلوك جذاب، لكن إن كان الشخص يستحق وفي الوقت المناسب.

· إن لم تكن صاحب قرار، لن تكون جذابًا في العلاقة. طريقة سعود بالذهاب للأماكن التي تريدها فقط أحلام، دون أن يكون له رأي، أو أخذها مرة لمكان يفضله هو، سينقل ذلك لها شعورًا جميلًا في البداية، لكن مع مرور الوقت ستشعر أنه لا يعرف رغباته الذاتية ولا يعرف كيف يكون قائدًا، بل ينساق دائمًا لما تريد هي، وهذا أمر ممل.

· مخاوف الإنسان تخلق واقعه.

· يخاف من التخلي -يتصرف بأساليب منفرة كما ذكرنا لكي لا تتخلى عنه- يتم التخلي عنه.

· سؤال «هل ستتخلين عني؟» أو جملة «لا تتركيني، لا أستطيع الحياة دونك» سيكون منفرًا خاصة في أول العلاقة، لأن الحاجة واللا أمان والتعلق السريع أمور لا تطاق في أي علاقة.

· تحملك للتمادي ليس دليلًا على البطولة، بل على عدم استحقاق.

· أرى الكثير من المراجعين يفاخرون بكونهم تحملوا شتى أنواع الظلم والتمادي من الشريك لكنه لم يتغير رغم هذا، غير واعين بأنك إذا سمحت بالتمادي على حقك مرة فسيتم التمادي عليه ألف مرة.

· في الحوار، آراؤك الشخصية واهتماماتك الخاصة تنقل تفردك، ومحاولتك استنساخ الآخر والموافقة التلقائية على فكره، سيعدم هذه الفردانية التي تجعلك مميزًا جذابًا.

محاكاة العقل «كيف تتخطى السلبي اللطيف عاطفيًّا؟»:

· يلاحظ حتى الآن أن السلبي اللطيف شخص غير صادق مع ذاته، لا يعرف قيمة نفسه، لا يظهر شخصيته الحقيقية، ولا يطلق العنان لتفرده. الغوص في رحلة البحث عن ذاته هي الأساس، عليه أن يعي أن كل إنسان يجب أن يكون متحكمًا في عالمه الشخصي، ويرسم حدودًا واضحة.

· كتاب "No More Mr.Nice Guy - Dr.Robert glover" يحمل أبعادًا عميقة لتحليل تفصيلي لشخصية الرجل السلبي اللطيف وكيفية علاجها. من الملاحظات التي أثارت انتباهي في كتابه عن الرجل اللطيف السلبي وجدت أنها تحمل الكثير من الصحة من تجربتي خلف أبواب العيادة.

· الرجل اللطيف السلبي يشترك في بعض الصفات مع المرأة اللطيفة السلبية ولكن لا يجب أن ننسى أنه لا يوجد تصنيف للبشر وكل حالة تختلف عن الأخرى، وهذه أهم الصفات التي تجمع بينهما:

· البطل الذي يحاول إصلاح مشكلات الآخر وتقديم النصائح حتى لو لم يُسأل.

· البحث عن التقبل من الجميع وخصوصًا النساء.

· تجنب المواجهة والخوف منها ولا يملك حدودًا لشخصيته.

· الكبت الدائم لمشاعره وعدم القدرة على التعبير عنها. « هادئ بشكل مبالغ ويكاد لا يغضب أبدًا».

· محاولة أن يكون مختلفًا عن أبيه وأفضل منه « غالبًا يكون الأب إما غاضبًا منفعلًا أو مؤذيًا متماديًا أو غير موجود».

· محاولة إقناع النساء بأنه مختلف عن بقية الرجال وليس متماديًا أو لا يحمل أفكارًا حسية اعتقادًا منه أن هذا يعطيه الأفضلية.

· دائمًا يجعل حاجات الآخر أولوية على احتياجاته.

· عاطفيًّا يدخل باعتمادية عاطفية على شريكه وقد يدمنه.

· يعطي فقط ليحصل على المقابل بأسرع وقت، ويعتقد أنه إذا أعطى سيفوز بقلب من يحب وكأنها مقايضة.

· معاناة في الجانب العاطفي لأنه لا يعرف كيفية بناء علاقة ناضجة ومعاناة جنسية.

· الجلسات العلاجية مع مختص متمرس في هذه الحالة ستفيد، ولكن يجب أن تتأكد أولًا من أنه يعرف ما تتحدث عنه، فالكثير من المختصين لا يملكون خبرة في هذه الظاهرة.

· التخلص من الجانب الممل الرتيب في حياتك، بالبحث عن أنشطة تمثلك، وخلق شخصية تحترمها أنت نفسك، القراءة ومراجعة مواقفك لصناعة فكرك الخاص ومعرفة ما تريد.

· لا تبحث عاطفيًّا عن إرضاء الشريك فقط، فهي معادلة خاسرة. العلاقة تجربة وفرصة لك لتتعلم وتنضج من خلالها وتتمتع بوقتك، لا تضع أي شخص بمربع الانبهار لشكله أو شخصيته.

· لا يكمن سر الجاذبية بالشكل، أو بالسيارة الرياضية، أو بالوشم، أو بإظهار الغضب على وجهك طوال الوقت، السر يكمن في قدرتك على أن تكون أنت نفسك، بلا قيود ولا مخاوف، متفردًا بشخصيتك.

· الرياضة كنمط حياة وخصوصًا لبناء جسد ممشوق، والفنون القتالية لزيادة صلابة المواجهة، ستفيد ولكنها ليست الأساس.

· لا يخاف الإنسان الحقيقي من الرفض ويملك قوة التخلي؛ لأنه مكتف بذاته، ولكن السلبي اللطيف محاصر بأنواع المخاوف من الرفض والتخلي.

· التقليد الأعمى لما يجب أن يكون عليه الرجل ومحاولة الانتماء لهذه الصور النمطية تنقص من جاذبيتك وتجعلك نسخة مقيتة (سؤال مفاهيم الرجولة المشوهة).

· لا تبحث عن التقبل في عيون الآخر.

· زج نفسك في تجارب تعارف مبنية على أسس علمية سوية في بيئات تمثلك، فكلما زادت تجربتك وتمعنت في دراستها زادت خبرتك وإدراكك العاطفي، وهذا سيزيد من جاذبيتك، حيث أدركت الأخطاء المتكررة التي تقع فيها.

· لا تكن المهرج بين أصحابك أو في العلاقة، الذي يحاول أن يكون ساخرًا فكاهيًّا طوال الوقت. الناضج يأخذ الحوارات بجدية ويحسب ما يقول

ويعرف أن الصرامة وليست الفكاهة هي التي تجذب، ولن يكترث لتلطيف أجواء من حوله بالفكاهة والسخرية غير المجدية.

· لا تكن مستعبدًا لشريك، واعلم أن من يرى نفسه أدنى مرتبة من أن يفكر أحد بالارتباط به كما قال سعود: «من أين سأحصل على امرأة بهذا الجمال تقبل بي؟» لن يكون النجم في أي علاقة، فالناضج يرى دائمًا أنه يمثل قيمة لأي أحد.

طبيًّا:

· كثير من الآراء ترى أن مخاوف الإنسان قد تخلق واقعه، لكنني شخص واقعي علمي من الصعب على عقلي التصديق بمثل هذا المفهوم من غير دليل ملموس، لكنني ومن خلال عملي لاحظت بعد متابعتي لحالات كثيرة من المرضى على مرور السنوات أن هذا المفهوم له بالفعل كثير من المصداقية، لكنني لم أكن واعيًا لماذا يا ترى؟ وأنا شخص لا يهمل التجربة الذاتية وأعرف أنها بوابة لتكوين الفكر الحقيقي، ومن خلال بحثي في علم الأعصاب، وصلت لجزء من الدماغ يسمى- Reticular Activating System - يعمل كنظام لتصفية كل ما لا تريد التركيز عليه، ويقوم بالتركيز على ما تريد، ولهذا حين تكون في حفلة صاخبة ستستمتع بصوت المغني - تستطيع التركيز على ما تريد فقط وتقوم بتصفية لكل ما حوله- وإذا سمعت مصطلحًا جديدًا ستلاحظ وجوده في واقعك، ولو تعلمت كلمة جديدة باللغة الإنجليزية ستبدأ بملاحظة أنها تظهر بشكل أكبر في الأفلام، في الحقيقة هي كانت موجودة سابقًا لكنها كانت خارج إطار النظام. يحاول هذا النظام تأكيد معتقداتك عن الواقع، فيقوم بحشد جميع الأدلة

التي توثق ما تعتقده، فإذا كنت ترى نفسك سيئًا في إلقاء المحاضرات سيحاول البحث عن أحداث ويخلق مواقف تعزز هذا الضعف لديك، معتقد الإنسان عن حياته يفسر في الدماغ على أنه هذا ما يريده الشخص، فإن تيقنت بأنك لن تصنع عملًا خاصًّا، سيحاول عقلك تأكيد هذا اليقين. ولهذا يجب أن تعرف أن ما تركز عليه بشدة ستراه أكثر في واقعك. يركز الإنسان على مخاوفه دون وعي وهذا يساهم في خلقها. ويرى بعض العلماء أن هذا النظام يعمل بقوة خارقة غير مفهومة على خلق أحداث ووقائع تتحقق بالفعل.

· كتاب « أنت البلاسيبو: العلاج الوهمي - جو ديسبينزا» أنصح به لدراسة هذا الموضوع.

· الإدمان ظاهرة مصاحبة غالبًا للسلبي اللطيف، للتخفيف من حدة الألم الذي يعانيه بفعل تراكمية كبت الانفعالات الشعورية المستمر، لأنه لا يملك حدودًا للشخصية، فيهرب من واقعه المؤلم ويخدر نفسه إما بالسوشيال ميديا وإما الأفلام الإباحية أو الحشيش وحبوب المخدرات والكحول أو الجنس أو الألعاب الإلكترونية والمسلسلات.

· الكذب الذي قد يصل إلى درجات مرضية -Pathological Lier- ليغطي على عيوبه وأخطائه، فهو غير قادر على تحمل مسؤولية أي خطأ، وهو غير صريح بما يخص شخصيته، فيحاول تجميلها وينسب لنفسه أمورًا لم تحصل، لعله يحصل بذلك على التقبل، ولهذا تجده يبالغ في تعبيراته وكلامه ومشاعره.

· ليس شرطًا أن يكون السلبي اللطيف مصحوبًا بالكذب المرضي، وقد يصاحب الكذب الشخصية النرجسية والسيكوباثية بشكل أكبر.

علامات تدل على الكذب المرضي:

· المبالغة بالشعور. «التعبير بشكل مبالغ فيه عن المواقف والأحداث، عن الألم والحزن، عن الحب والعاطفة».

· هل سمعت بالشخص الذي إذا طرح قصة يضيف إليها أحداثًا من مخيلته ليجعلها تبدو أجمل، أو شخصًا يبكي بانهيار للحصول على رضاك ويكرر هذا السلوك بعد أن يهينك، أو شخصًا يندفع بتعبيراته عن حبه بشكل مريب غير منطقي.

· يكذب بطريقة تمتزج بالانفعال الشعوري، فلا تكتشف أنها كذب، فهو يكذب بصدق وكأن جزءًا منه يصدق الكذبة ويعيشها ويبني عليها.

· الكذب على توافه الأمور. «قد تسأله أين كنت فيرد أنه بالملعب وهو بالحديقة. بلا وجود سبب منطقي للكذب.

· لو ركزت في تفاصيل الأحداث وما يقول ودققت بالسؤال التحقيقي التفصيلي قد يتوتر ويبرر ويحاول تغيير الموضوع.

· كنت سأفعل. «يحدثك عن أشياء كان يود فعلها لكن بالواقع لا ترى أي أفعال حقيقية».

- الوعود اللحظية. «سأقوم بهذا الشيء ولا يقوم به».

- القسم والحلف. «الحلف المتكرر باسم الإله لكي يقنعك بصدقه».

شخصيًّا:

- بسبب عقدة النقص العميقة لدي، كنت أنبهر بالشخص الواعي الذي يمتلك القدرة على المواجهة، أو مَن يعبر عن شعوره بوضوح، أو صاحب الجسد القوي. فتحجب نصف الحقيقة عني ولا أستطيع رؤية نواقصهم وأعاملهم بتميز غير مستحق.

- كنت أعزز ذاتي وتتضخم الأنا بداخلي أمام مَن أراه أقل مني وأضعف، وأكون سلبيًّا لطيفًا غير قادر على المواجهة أمام من أنبهر بهم.

- كنت أعتقد أن أسلوب الاندفاع بالشعور واللطف السلبي وإرضاء الآخر على حساب نفسك ودور البطل والعطاء والتوفر المبالغ فيه هي أسس الجاذبية، ولهذا كنت لا أعرف كيف يكون البعض جذابًا، وما سر فشلي في تكوين علاقة صحية.

- يؤلمني حين أتذكر حياتي في جانبها اللطيف السلبي، سواء أسريًّا أو اجتماعيًّا أو عاطفيًّا وحتى في مجال العمل، فعلًا كنت أعيش سجنًا مركزه ذاتي، واحتجزت بعيدًا عن نفسي لسنوات لهذا السبب، واستغربت أن معظم المختصين في الوطن العربي لا يعرفون أبعاد هذه الظاهرة. كنت أبحث عن أي مرشد يعرف سر ما أعاني منه، وفعلًا صدمت حين عرفت

بوجود هذه الظاهرة وكيفية تكونها وأن نسبة كبيرة من الرجال والنساء يعانون منها بصمت، ولأنه لا يسبب عجزًا واضحًا ملحوظًا في حياة الإنسان فيبدون طبيعيين جدًّا من الخارج.

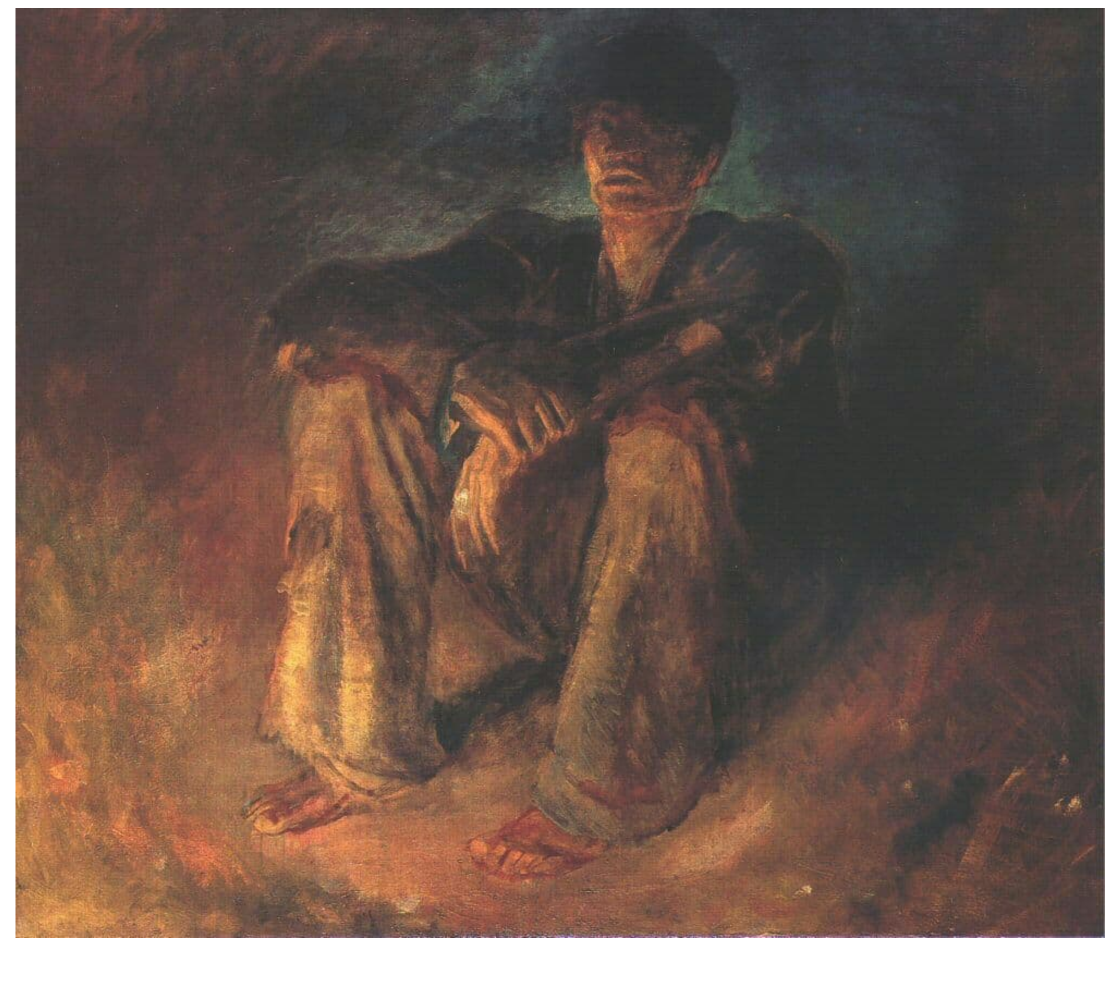
الحالة (14)

عقدة المادة

الفرق بين البخيل والحريص وصاحب عقدة المادة.

الشاب المغامر والعجوز الخائف.

كيفية التخلص من عقدة المادة.



Laszio Mednyanszky: اسم الفنان

تابعة لقصة سالم: «حالة عقدة الطفل» من ناحية المادة.
يعمل سالم مهندسًا ميكانيكيًّا براتب 9000 دولار.

كان يتهرب من تجمعات أصدقائه التي عليه المشاركة في شراء العشاء فيها، أو يذهب بعد انتهاء أصدقائه من العشاء لكي لا يضطر إلى المشاركة المالية.

لا يشتري الملابس إلا بوقت الخصومات وبجودة منخفضة، يدقق في فاتورة المطعم خوفًا من أن تتجاوز الـ30 دولارًا، ويتجنب كليًّا الذهاب للتسوق أو المطاعم الفاخرة خوفًا من التبذير.

إذا ذهب إلى فندق يحاول أخذ ما يستطيع أخذه من الغرفة، لكي لا تذهب أمواله سدى. لا يبخل على أبنائه ولكن يذكرهم « لا تضيعوا أموالكم»، ولكن دائمًا يتهرب من مسؤوليات المنزل مع زوجته ويردد دائمًا «أنت طبيبة مليونيرة فيجب عليك الإنفاق على المنزل». وإن كان يقول هذا على هيئة مزاح. ودائمًا يحقق معها بما يخص راتبها الشهري وعلاواتها السنوية.

تقوم زوجته بدفع الإيجار الشهري والمساعدة في المنزل وإحضار احتياجات البيت من طعام، وهو يتعذر دائمًا بظروفه وأنه لا يملك المال حاليًّا بسبب القرض، ويعطي وعودًا بالتعويض. يعطيها مصروفًا شهريًّا ولكن دائمًا يذكرها بعطائه، ويعطيها أحيانًا مبالغ أخرى إذا طلبت منه بإصرار.

في أعياد الميلاد لا يحضر سوى الورود، وإذا تضايقت لأنها لا ترى منه مجهودًا حقيقيًا، يذكرها بأن المضمون هو المهم، رغم أنه في بعض الأحيان يشتري تماثيل على شكل ألعابه الإلكترونية بأسعار عالية.

كلما اقترحت أن يسافروا يرفض بحجة أنه يجب عليهم تسديد قروضهم، وتفاجأ بأنه يسافر مع أصدقائه وعذره أنها رحلة غير مكلفة.

عقدة المادة:

معتقدات الفرد بما يخص أمور المال لها دور كبير في حياته المادية والعملية. في عقدة المادة ينظر الإنسان للمال كمصدر سريع النضوب، وبوابة أمان أساسية له، يخاف على أمواله ويحذر الفقر، يردد دومًا: «لا أملك مالًا وفيرًا وعليَّ ادخار أكبر قدر ممكن انتظارًا لليوم الأسود الذي سأحتاجه فيه».

الفرق بين البخل وعقدة المادة والحرص:

· البخل هو إحدى صور عقدة المادة، يصل الخوف على المادة لدرجة مخيفة، حيث إن الشخص لا ينفق على نفسه ولا على الآخر وقد يرضى أن يعيش حياة صعبة، فقط ليحافظ على أكبر مبلغ من المال.

· في عقدة المادة قد يصنف الشخص نفقاته. مثال:

· «قد يصرف على نفسه وعلى أبنائه ولا يصرف على زوجته إذا احتاجت».

- «إذا أراد أن يشتري لزوجته شيئًا يفرض عليها الذهب بدل اختيار سلعة مثل حقيبة هي تريدها بحجة أن الذهب سيفيد للمستقبل».

- «قد يهدي شريكته الشوكولاتة والورد، ولا يهديها شيئًا غاليًا، وحجته أن الهدية تكمن بالمضمون، وهذا أمر صحيح ولكن إذا كنت تملك المادة فالقيمة للهدية تحدث فارقًا، فهي تدل على مدى محبتك للشريك».

- الحرص: هو أن تعرف حاجياتك الضرورية والكماليات، وجدولة أموالك باستثمار سوي، دون خوف من ضياع المال، فأنت لا ترى المال مرتبطًا بقيمتك الذاتية أو أمانك كإنسان، فأنت ترى أنك أنت القيمة، وأنك أنت من تأتي بالمال.

صاحب عقدة المادة يعيش في اللاواعي حالة من الخوف الدائم على خسارتها، وترتبط المادة بقيمته الذاتية، ويرجع ذلك عادةً إلى أنه ورث هذه العقدة من الأبوين، أو لأنه كان محرومًا كطفل ويؤمر بالتوفير، وعدم الإنفاق على نفسه.

مواقف الإنسان فيما يتعلق بالمادة تكشف حقيقته، وقد يظهر الوحش الداخلي في البعض إذا تعلق الأمر بالمادة.

- يلاحظ أن الشحيح ماديًّا غالبًا ما يكون شحيح العاطفة أيضًا، أناني غير مكترث بالآخر، تصاحبه مخيلة النتيجة الأسوأ في الحياة « متشائم». لكن ليس شرطًا أن توجد هذه العلامات.

سلوكيات من يعاني عقدة المادة:

· يريد أن يجمع أكبر مبلغ، ويشاهد في حسابه رقمًا كبيرًا.

· يخاف العطاء.

· يركز على أسعار السلع التافهة ويحاول التوفير من خلال صغائر الأمور حتى لو حرم نفسه.

الفرق بين عقلية الشاب المغامر والعجوز الخائف:

· الشاب المغامر: لا يكترث بالحفاظ على أكبر رقم بالبنك بقدر الزج بنفسه في التجارب وانتهاز الفرص والمجازفة، فهو يتطلع دائمًا لنمو عمله الخاص، ويعيد فوائد أرباحه في عمله ليزدهر أكثر، لا يخاف الخسارة والفشل المؤقت، لا يبحث عن الضمان والأمان بقدر بحثه عن تجربة جديدة يتعلم منها، وينضج من خلالها.

سأستثمر بهذا المشروع ولدي يقين بنجاحي «مخيلة النتيجة الأفضل» وإن لم أنجح خارجيًّا سأتعلم وسيفيدني الفشل لنجاحي الداخلي، كما أن المغامرة متعة ولذة في الحياة.

· العجوز الخائف: يخاف من أي تجربة ويتوقع النتيجة الأسوأ والخسائر دائمًا، يرى القيمة في المادة وليس في التجربة. خوفه الدائم من الخسارة يضع سقفًا لتطوره، يبحث عن المزيد والمزيد من الأمان لأمواله، وهذا

غالبًا سيخلق له واقعًا مُرًّا لا تنمو فيه أمواله؛ لأنه حرم نفسه من الفرص والتجارب.

إن فشل في مشروع سيصل إلى النتيجة التي لطالما آمن بها «كنت أعلم أنه لا يجب عليّ المغامرة، فهذه الأمور للتجار فقط وليست لأمثالي». تذكر دائمًا أن القصة التي تخبر بها نفسك دائمًا عن من أنت وما المتوقع في حياتك ستكون هي واقعك ومستقبلك في أغلب الأحيان - Self-fulfilling prophecy-.

محاكاة العقل: كيفية التخلص من عقدة المادة؟

تغيير معتقداتك بما يخص المادة. بعض الكتب التي قد تساعدك في هذا الجانب المعرفي:

- «الأب الغني والأب الفقير - روبرت كيوساكي».

- «أغنى رجل في بابل - جورج كلاسون».

- «أسرار عقل المليونير - تي هارف إيكر».

لن تكون سعيدًا مهما جمعت من مبالغ فالأمان الحقيقي يكمن في ذاتك.

تجعلك حبيس الغرفة لا تتمتع بأموالك، جمع المال بلا هدف واضح، ولهذا فهي من أعظم القيود في الأرض التي عليك أن تتحرر منها بأسرع

وقت ممكن. لا تكن عبدًا للمادة هشًّا أمامها، تذكر أن المادة خلقت لتضيف سعادة لحياتك فتمتع بها.

· ستجعلك هذه العقدة وحيدًا بلا حياة اجتماعية لأن عقلك سيكون مشغولًا بالأرقام التي تنفقها.

ابدأ بالعطاء للمقربين دون أن يطلبوا منك، ولاحظ السعادة على وجوههم، الشعور بأنك إنسان مسؤول عن الآخر لا يقدر بثمن.

· ستهاجمك أفكار عقدة المادة لتتوقف عن العطاء، فقاومها..

رفّه نفسك، اشترِ السلع والملابس والمقتنيات القيمة، وادعُ نفسك إلى مطعم فاخر لأنك تستحق. إذا لم تنفق على نفسك فلن تنفق على غيرك، لا تبحث دائمًا عن أرخص السلع لنفسك فهذا يدل على أنك لا تحسن تقدير ذاتك. «بالطبع أنا لا أتحدث هنا عن أصحاب الظروف المادية القهرية، بل عن من يملك ولكن يبخل على نفسه».

· سيهاجمك صوت العقدة «يجب ألّا تنفق على هذه الأشياء فهناك سلع أرخص تفي بالغرض».

· حاول أن تكون أنت من يبادر بالدفع حين يتم دعوتك لعشاء الأصدقاء، بل اجعله طقسًا، أن تبادر أنت بالدفع مع المقربين دومًا، هذا سيحررك تدريجيًّا رغم أنك ستشعر بألم داخلي لأنه سلوك مناف لعقدة المادة، ولكنه هو الطريق الوحيد للتحرر.

لا تسخر من خوفك على المال، ولا تلقب نفسك بالبخيل على سبيل المزاح، ولا تكرر جملًا مثل: «أنا في حالة قحط». فهذه جمل منفرة.

· الاحتواء المادي للشريك هو سلوك جذاب وينقل شعورًا عاليًا بالأمان والحب.

· ضع لطفلك مصروفًا شهريًّا.

· تعلم كيف يتصرف الكريم:

· يستمتع إذا وجد الآخر سعيدًا بعطائه.

· إذا أعطى حبيبته مبلغًا لفستان سيعلق على مدى جماله ولن يعطي فقط لأنه ملزم.

· يسأل عن حاجة المقربين، وأحيانًا يعطي دون أن يسأل، لعلمه بظروفهم.

· إذا أعطى شخصًا ورفض الأخذ، سيلزمه ويجبره على الأخذ إلى آخر نفس.

· قد يستخدم بعض النرجسيين المادة لإخضاع البشر «يعطي لأجل أن يستعبدك وتسقط في طوق الامتنان وبهذا سيتحكم بك وبحياتك ولن تستطيع أن تواجهه لأنك ممتن له».

أساسيات الادخار:

· 10-20 % من راتبك يخزن ليتم استثماره.

· الاستثمار ضرورة ويفضل أن يكون بعمل خاص أو عقار أو أسهم.

· لا تخف من أخذ قرض لتستثمر به فهو قرض رابح.

· جدولة مصروفاتك الشهرية.

· في كلمات جبران خليل وصف دقيق لعقدة المادة (أوليس الخوف من الحاجة هو الحاجة بعينها؟ أوليس الظمأ الشديد للماء عندما تكون بئر الظامئ ملآنة هو العطش الذي لا تروى غلته؟).

· أما في هذا الموضع هو وصف لأنواع العطاء: (من الناس من يعطون بفرح وفرحهم مكافأة، ومنهم من يعطون بألم وألمهم طهارة لهم، وهنالك الذين يعطون ولا يعرفون معنى الألم في عطائهم ولا يتطلبون فرحًا ولا يرغبون في إذاعة فضائلهم هؤلاء يعطون مما عندهم كما يعطي الريحان عبيره العطر في الوادي).

· من يتألم بالعطاء يتشافى من عقدة المادة تدريجيًّا.

· من يعطي لأجل العطاء ذاته لأنه يمثل قيمة إنسانية له، هو من عرف طعم العطاء الحقيقي.

طبيًّا:

• من يربط المادة بقيمته الذاتية قد يعاني قلقًا مستمرًّا مرتبطًا بالمادة يجعله في حالة مستمرة من الانفعال وعدم الأريحية في أي نشاط أو حدث يرتبط بالمادة، وإذا خسر مبالغ كبيرة قد يدخل في نوبة اكتئاب لأنه بطريقة ما خسر نفسه، أو في أحيان أخرى انهيار عصبي يتطلب دخولًا للمستشفى.

شخصيًّا:

• عقدة المادة كانت رفيقة لدربي لفترات طويلة بعمري، ولكنني لم أعرف يومًا أنها موجودة، كنت أجمع وأجمع خوفًا على نفسي وللحفاظ على الأمان، لم أكن أبادر بالصرف على المقربين مني، ونقل هذا شعورًا منفرًا للآخر، لأنه يعكس أنانية داخلية، نعم كنت أنانيًّا لأنني كنت أعتقد أن هذه هي العقلية الصحيحة عندما كنت صغيرًا.

• يا ليتني كنت أعلم أن القيمة بذاتي وليست بالمادة، وأنني أنا من يصنع المادة وليس العكس.

ما زلت أتذكر كيف صرفت كل ما ربحت في عملي الخاص بالبداية على المقربين، ورغم أنني كنت فخورًا بنفسي لهذا الفعل لكن ألم محاربة العقدة كان موجعًا جدًّا، التحرر من استعبادي لهذه العقدة كان سر أماني، واليوم أعيش عقلية الشاب المغامر في عملي الخاص بعد استقالتي من العمل الحكومي.

· ملاحظة مهمة: للتحرر من العقدة قد تحتاج أحيانًا صرف كل ما ربحت، لتقنع نفسك أنك قادر على صناعته ألف مرة.

هناك مقولة شهيرة لرجل الأعمال جيم رون بعد أن خسر كل شيء: (أنا الذي صنع الملايين مرة، وسأصنعها ألف مرة، لأنني أنا القيمة).

· يؤلمني أن الآباء ما زالوا ينصحون أبناءهم بالطريقة التقليدية للوصول إلى راتب شهري من خلال تجميع الشهادات الجامعية، في عالمنا اليوم المسألة اختلفت بشكل جذري، صناعة العمل الخاص تُبنى على ما تكون شغوفًا به بشكل واقعي.

الحالة (15)

عقدة الجنس ومفاهيمه والتحرش الجنسي

أنواع الجنس كتعريف.

أنواع الجنس كآلية الممارسة.

أخطاء جنسية شائعة.

الهجر الجنسي وأسراره.

الجنس الذاتي أو العادة السرية.

الكبت الجنسي.

الأفلام الإباحية وكيفية التخلص منها.

التحرش الجنسي وتأثيره على الرجل والمرأة.

غشاء البكارة.

اسم الفنان : Pawan Nath



أنا حمد «حالة مفهوم الرجولة المشوه» كنت في مدرسة ينتمي أغلبها إلى عرق معين ولم أكن منهم، تعرضت لتحرشات جنسية متعددة، لكنني كنت أخاف التفوه بكلمة لأنني أعرف جيدًا العقوبة التي تنتظرني. أدمنت الأفلام المخلّة من عمر صغير وكان عرفًا بين أصدقائي متابعة هذه الأفلام. ولأنني كنت من عائلة محافظة جدًّا ولا أعرف فتاة غير أختي، قمت مرة بالتعرض لها، وهددتها إذا تحدثت لأحد سأضربها فلم تخبر أحدًا إلا بعد فترة، أنا لست شخصًا سيئًا ولم أكن أريد أن أؤذيها لكنها الفتاة الوحيدة التي وجدتها أمامي. لا أنسى يوم عرف أبي بالقصة، أسقط جل غضبه عليها وحاسبها على ملابسها في المنزل وأنها يجب أن تتستر وضربت هي على هذا، بينما اكتفى بتوبيخي بأن لا أعيد هذه التصرفات الصبيانية. كلما انغمست في الأفلام، استوعبت ميل المرأة للخضوع، وبدأت أستمتع بمشاهدة أفلام للمتحولين جنسيًّا وللمثليين، وبدأت بالخوف من أنني بالأساس مثلي جنسي رغم أنني واع أن غريزتي موجهةً إلى النساء، وهذا جعلني أتجه للتدين لعلي أكفر عن أخطائي قليلًا، ولكن لم أستطع إلى يومنا هذا التوقف عن إدمان الأفلام الإباحية. عندما تزوجت، شعرت أن العلاقة مع زوجتي مملة وباردة، لا أبادر كثيرًا وأتعذر إذا بادرت هي. أصبحت أمارس العلاقة خارج نطاق الزواج، وأضطر إلى السفر أحيانًا لأجل هذا.

أنا سمية « حالة صندوق الاحتياط» أخت حمد، تعرضت للتحرش 4 مرات، مرة من أخي حمد، ومرة من زوج عمتي، ومرة من رجل أجنبي يعمل في السوق المركزية، ومرة من سائق بيتنا وأنا صغيرة. لم أفصح يومًا إلا عن موقف أخي وكان موقف أبي مرعبًا وبالغ القسوة، وأمي كانت تنعتني بالعاهرة بحجة أني أختلق القصص حول زوج عمتي الخلوق، وأخذتني لطبيبة لتأكيد أن غشاء البكارة ما زال بخير فهو أهم مني، من

بعد هذا كنت أعتقد أنني فتاة رخيصة، وصرت أرى الرجل وحشًا كاسرًا أخاف القرب منه. تهاجمني مشاعر بالذنب لأنني لم أدافع عن نفسي يوم تهجم عليّ السائق بل تجمدت بلا أي حركة، أكره الجنس وحتى الحديث عنه يشعرني بالغثيان، تطاردني الكوابيس وأحلم أني أتعرض للاغتصاب بين الحين والآخر، أشعر بالعار ولا أدري كيف سيقبل بي أي رجل إذا عرف سري، ما زلت أقوم بالسباحة يوميًّا أكثر من مرة لأنني أشعر بأنني نجسة، لم أسامح أخي إلى يومنا هذا رغم علمي بأنه نادم، ومشاعري تجاه زوج عمتي انتقامية، لكن أخاف على سمعتي فلا أملك دليلًا على فعلته.

مفاهيم تأسيسية في عالم الجنس:

أنواع الجنس كمفهوم:

· الجنس الغريزي: ممارسة الجنس مع شخص بلا عاطفة مشتركة أو جاذبية، بل فقط بغرض التفريغ الغريزي من طرف واحد أو من طرفين. مثال:

· عند الممارسة مقابل مبلغ مادي.

· زوج يعامل زوجته كواجهة اجتماعية ولا يقترب منها بالحوار أو الحب وفقط يقترب منها وقت الرغبة.

· الجنس المادي: الممارسة مع شخص بينكما جاذبية متبادلة لكن بلا وجود عاطفة بين الطرفين. مثال:

· العلاقة العابرة أو اللا اكتراثية.

· يكون للانجذاب للشكل الخارجي دور في هذا النوع من العلاقات، لأن الهدف تحقيق المتعة فقط، وليس علاقة عاطفية.

· الجنس العاطفي: يحدث مع وجود علاقة عاطفية ارتباطية بين الشريكين، لأنها تبنى على حب.

· الحب الناضج الارتباطي.

· لا يكون للشكل أهمية كبرى لأنك عشقت الشخص وأحببت تفاصيله، نحن نعيش مع شخصية وعقل وشعور وهذا ما ننجذب له على المدى الطويل.

· ملاحظة: طرحي لأنواع الجنس من باب الملاحظة من أرض الواقع، ولا يعني أني أتفق مع الممارسة بهذه الطرق.

· من الناحية النفسية، أرى أن الجنس الغريزي قد يشكل تشوهات بالطرفين، فهو من ناحية يحمل تسليعًا للجسد، ومن ناحية أخرى قد يشعر الآخر بالرخص واللاقيمة إلى أن يصل إلى التبلد الشعوري.

خلف أبواب العيادات، قد تقابل أشخاصًا مارسوا تجارة الجسد لفترة ليحصلوا على مبلغ يكفي للدراسة أو لعلاج فرد من الأسرة أو لتعليم طفلهم، ولهذا أنا لست هنا بصدد الحكم على أي إنسان أو تبرير الفعل أو

نقاش جانب أخلاقي أو عقائدي، ولكن هدفي توضيح أنه بعد أن ينهي المهمة تترك صدعًا نفسيًّا غائرًا يصعب علاجه أيًّا كان معتقده.

أنواع الجنس بالممارسة:

· الجنس الأحادي: شخص أناني يهتم بإشباع رغباته فقط دون اكتراث للشريك. أو مدمن للعادة السرية. العلامات الأساسية التي تدل على الجنس الأحادي:

· يحتاج إلى بذل مجهود عند الممارسة مع شريك، ويتصرف بخطوات روتينية ويعيدها بشكل نمطي وربما بأوقات ثابتة.

· صامت ولا يعبر عن ما يعجبه بالآخر وما يود القيام به وانجذابه ولا يحاول تحريك رغبة الشريك كلاميًّا، كما أنه لا يعرف الحوار الحميمي. أمثلة واقعية:

· «لا يسألني شريكي عن ما أريد القيام به ولا يخبرني بما يسعده».

· «لا أحس بتفاعل مع الشريك كأنني مع شخص آلي».

· لا يتفاعل مع الآخر كشخص بل كجسد.

· الجنس الثنائي:

· التفاعل والحديث يكون قبل وخلال وبعد العملية - الحوار الحميمي الواعي-:

· قبل العلاقة: يسألني عن ما أحب، أو إن كنت أرفض بعض الأمور.

· خلال العلاقة: نتشارك في حواراتنا عن ما يناسبنا أكثر وما نرغب المزيد منه وما نرفضه.

· بعد العلاقة: يسألني عن درجة السعادة، وما يمكن تحسينه دون خجل.

· في كل مرة، العملية تكون متجددة بأسلوب مغاير وبتعبيرات جديدة.

· يعبر بقوة عن مدى رغبته وشغفه بالشريك بلا خجل، ويطلب منه التعبير عن ما يحب.

أخطاء شائعة في العلاقة الحميمية ودلالاتها:

· عدم الاحتواء بعد العلاقة: بعد العلاقة، إما يذهب للقيام بشيء آخر وإما ينام وإما يتحدث عن شيء بالحياة اليومية. «ما يجب أن يحصل هو الاحتواء والحديث عمّا أعجبك وما لم يعجبك».

· عدم الاحتواء يدل على عدم الاكتراث بالشريك.

· يدل على قلة النضج الحميمي.

· السلبية والانسياق: قد يرفض الشريك سلوكًا معينًا ولكن لا يعبر عن رفضه مراعاة لشعور شريكه على حساب نفسه. أريد فقط أن أوضح أنني لا أملك حكمًا مسبقًا على هذه السلوكيات، ولا أدعي أنها صحيحة أو خاطئة، فلست هنا للوعظ، لكنني أريد أن تكون الصورة واضحة للطرفين، وأن لا يقوما بسلوك إلا برضا متبادل لأن العلاقة الحميمية قادرة على خلق صدمات نفسية لا واعية، إذا تمت بطريقة ترفضها ذاتك الحقيقية. أمثلة واقعية:

· «لا أحب ممارسة العلاقة بالطرق الشاذة، تشعرني بالتقزز وتظل هذه المشاعر إلى اليوم الثاني» = الكثير من السلوكيات الحميمية تلقيناها بشكل خاطئ، وبطريقة لا تنقل صورة حقيقية واقعية للعلاقة الفطرية.

· «زوجتي تحب أن أنعتها بألفاظ دونية خلال العلاقة لكنني لا أحب هذا» = الانجذاب لألفاظ دونية قد يكون له دلالات نفسية عميقة عمّا قاساه الشخص في حياته، ولكن إن شعرت أن هذا يؤثر بعلاقتكما سلبًا يجب أن تكون واضحًا مع شريكك.

تأجيل العلاقة لمدة:

· العلاقة الحميمية مكملة للحب وتعطي للشريك شعورًا بأنه شخص مرغوب وجذاب بالنسبة إليك، فيجب المبادرة من قبل الشريكين وبلا خجل.

· الرجل السلبي اللطيف أو صاحب عقدة الطفل قد يخاف الرفض إذا بادر، وينتظر أن تقوم شريكته بالتلميح له، ولا يكون جريئًا في أثناء العلاقة أبدًا، كأنه يقوم بفعل خاطئ، وقد يسأل في كل شيء. لا عيب في السؤال قبل بدء العملية ولكن التفاعل والجرأة يجب أن تطغى، وإذا رفض شريكك سلوكًا فعليه أن يوقفك فهي عملية متبادلة.

· المرأة التي نشأت في بيئة محافظة بالمجتمع الشرقي بسبب الأحكام المسبقة لديها والاستلاب الجنسي، تجدها لا تفقه الكثير في طبيعة العلاقة الحميمية، وتشعر بحرج كبير من المبادرة مع الزوج أو حتى من التفاعل السوي في بعض الأحيان، قد لا تعرف ما يعجبها وما ترفض، فتنساق بشكل سلبي مع الرجل، فتفقد الكثير من جاذبيتها. وقد يكون جزء من مخاوفها أن يعتقد شريكها إذا بادرت بأنها تعلمت هذه الأمور في مكان ما سابقًا، ويبدأ بالشك فيها، وللأسف الرجل منخفض الوعي قد يفكر بهذه الطريقة فعلًا.

· بعض العلاقات الزوجية قد يدوم التباعد الحميمي فيها لشهر، وهذه علامة حمراء كبرى على وجود خلل مفصلي بالعلاقة، يجب التوجه للعلاج لإيجاد حل، بدلًا من إهمال الأمر والغوص في الكبت.

· الإحساس بالخجل وأحيانًا العار من التعبير عن الرغبة بالغزل، والاعتقاد أن التعبير عن الرغبة يعني أن الممارسة يجب أن تكون في نفس هذا الوقت.

· الفرق بين الصديق والحبيب أن الحبيب له قدرة على فرض ذاته بالغزل والتعليقات العاطفية في أي وقت –وذلك في العلاقة الارتباطية الناضجة- المقصد بفرض الذات ليس الذكورية أو التسلط أو الإجبار، بل تجاوز الحرج والخجل في التعبير عن الرغبة. مثال واقعي.

· «أقوم مع زوجي بممارسة العلاقة الحميمية مرتين بالأسبوع وأشعر بالشغف والجاذبية معه، لكن على مدار الأسبوع حديثه لا يتعدى التعبير عن الحب، لا يعبر عن رغبته الحميمية، غير واع بأن التعبير عن ذلك يشعرني بأني مرغوبة وهذا يسعدني = هنا يجب أن يتم حوار واعٍ بين الشريكين وأن توضح له شعورها بشكل كامل وكيف أنها بدأت تحس بأنها غير مرغوب فيها وبأن تعبيره عن الرغبة لا يعني أن العملية الحميمية يجب أن تحصل في نفس الوقت».

· الإحساس بالعار إذا حصلت مشكلة في منتصف العلاقة، أو إحساس بعدم الرغبة في اللحظة الحالية، أو أن أحس أحدهما برائحة كريهة من الآخر أو من نفسه.

· يجب أن تستوعب أن العلاقة تنضبط بالحوار عما تحب وما لا تحب.

· إذا شعرت بمشكلة، يجب أن تخبر الشريك بوضوح ولا داعي لأن توقف العملية كاملة، حتى تستعيد الرغبة.

· إذا بادر شريكك وأحسست أنك غير راغب لأي سبب كان، حاول تغيير الحوار لشيء آخر لعله يفهم من دون أن يحرج أو يحس بالرفض، ومن

الأفضل أن يتم الاتفاق على أسلوب معين إذا قام به شريكك سيعطيك إشارة أنه غير راغب في هذه اللحظة.

· إذا أحسست بأنك تريد الاغتسال لمدة أطول أو إذا أحسست أن رائحة فمك أو شريكك كريهة أوقف العملية، واطلب منه غسل أسنانه أو قم أنت لتفرش أسنانك وإذا لم يفهم كن مباشرًا في طلبك.

· الشعور بالرفض حين يعطيك شريكك علامة تدل على عدم رغبته اليوم، فتأخذها بشكل شخصي.

· عدم الرغبة اليوم لا تعني أنه لا يريدك أنت، لكنه ليس مؤهلًا للأمر، لأسباب أخرى كثيرة.

· إذا شعرت برفض من الشريك، لا تكبت مشاعرك، عبر له بشكل سوي «أحسست بالرفض وأعلم أنك لا تقصد، لكنني لا أريد أن أكبت شعوري ثم أقوم بإسقاط الكبت أو الانفعال في موقف آخر».

لا يبادر بالعلاقة الحميمية لشهور وعندما أبادر يتهرب ويتعذر:

· يحصل في كثير من العلاقات أن أحد الشريكين لا يكون صريحًا بإيضاح سبب عدم مبادرته أو ابتعاده عن العلاقة، وقد تلاحظ هذه العلامات في سلوكه:

· لا يكترث إن لم تبادر ولو مرت شهور.

· قد لا تكون الحميمية موجودة في الحياة اليومية: «التقبيل والحضن والغزل».

· إن بادرت معه، دائمًا يقدم مجموعة من الأعذار التي تمنعه.

· إذا وضحت له أنك ربما تنفصل عنه إذا ظلت الأمور بهذا الغموض، ربما يتغير لفترة قصيرة لكي لا تتركه ثم يعود كما كان.

· يغلق عينيه في أثناء العملية أو يطفئ النور.

· يعود للمنزل في وقت متأخر إذا شك بأنك تتحضر له.

· العملية الحميمية لا تتجاوز الـ10 دقائق.

· عدم الاعتراف بوجود مشكلة ورفض الذهاب للمختص، وإن ذهب ستكون مرة واحدة فقط لكي لا تحاسبه أكثر وكأنه أدى الواجب.

· هذه علامات حمراء تثير الشك، ويجب تشخيص المشكلة مع المختص المناسب. قد تكون أحد التشخيصات الآتية - هذه فقط بعض الاحتمالات وليس جميعها:

· إدمان الأفلام المخلة. والتي قد تخلق أنماطًا سلوكية غير معتادة، كالعنف المبالغ فيه أو الخضوع الاستعبادي أو غيرها من سلوكيات تخرج عن إطار المألوف ولا يستطيع الانجذاب إلا من خلالها.

· عدم الانجذاب.

· لكل إنسان نمط خاص بالجاذبية، وقد يكون شريكك غير منجذب لك كشخص، حتى لو كنت جميلًا بالمعيار الاجتماعي للجمال، فهذا لا يعني أنه يجب أن يكون منجذبًا، لكنه يشعر أنك شخص مناسب لإكمال الحياة معه ربما بسبب الحوار الذي لا يمل أو بحثه عن مؤسسة زوجية

· المثلية الجنسية Homosexuality. أعداد كبيرة من مثليي الجنس متزوجون في مجتمعاتنا لكي لا تثار الشكوك حول ميولهم الجنسية، ومثلي الجنس قد لا تستطيع التعرف عليه من خلال ملامحه الخارجية، فعندما يكون الرجل مثليًّا ليس شرطًا أن تظهر عليه أي علامة أنثوية والعكس صحيح.

· الخيانة مع شخص آخر ينجذب له بشكل كبير ففقد اكتراثه بشريكه كليًّا.

· الأمراض. «أغلب الأمراض يمكن معالجتها».

· السكر والضغط.

· الاكتئاب.

· قلق الأداء.

· ظاهرة نفسية تصيب الرجل بنسبة أكبر حيث يشعر أنه لن يؤدي بشكل مناسب ولن يستطيع إرضاء رغبة الشريك. إما خوفًا من الفشل، وإما قد ترتبط بإحساسه بأنه غير جذاب.

· الأدوية.

· بعض مضادات الاكتئاب والضغط.

· الهرمونات.

· نسبة ضخمة من الشباب في عالم كمال الأجسام يعانون من مشكلات الذكورة، بسبب الهرمونات الرياضية وعدم الخضوع لفحوصات دورية أو متابعة المختص المناسب.

الكبت الجنسي:

لماذا انتشرت الأفلام الإباحية في المجتمعات؟

· تظهر الغريزة الجنسية عند الرجل والمرأة في سن البلوغ، تقريبًا في عمر الـ12 عامًا، ويختلف العمر من حالة لأخرى، في مجتمعنا اليوم العمر التقريبي للزواج ربما يكون في سن الـ25 عامًا، أي إن هناك فتره تزيد على الـ10 سنوات تكبت فيها الغريزة الجنسية.

· الكبت يؤدي غالبًا لنوع من التوحش الغريزي، كما يؤدي لكثير من الأضرار الجسدية والنفسية كما أكد عالم النفس كارل يونج.

· يقترن الكبت بمنع الاختلاط في المجتمعات المحافظة، مما يؤدي إلى حصر عقلية الفرد منذ نشأته بالنظر إلى العلاقة بين الجنسين في الجانب الغريزي.

· أنصح بكتاب «خوارق اللاشعور-د.علي الوردي» حيث تطرق لمفاهيم تخص هذا الموضوع.

· ظاهرة رهاب الجنس الآخر: عدم فهم الرجال للنساء والعكس يخلق فجوة عميقة في الإدراك العاطفي والاجتماعي للجنس الآخر وحاجاته ونمط أفكاره. مثال واقعي:

· «قد تلاحظ أن الشاب في الجامعة الذي نشأ في بيئة مغلقة ولم يشارك في أي أنشطة رياضية أو ثقافية أو حياتية مختلطة- قد يعاني الخجل المفرط، أو يسقط في تعلق وهمي مع أي فتاة تريه مظاهر التقبل السوي الذي يحصل بين أي زميلين» = لا يعرف بناء أي علاقة سوية مع الجنس الآخر.

· الميل الغريزي السريع وغير المبرر، ويرجع ذلك إلى طريقة التنشئة وليس لأن هذه هي الفطرة، فنحن بشر ولسنا قادرين على تهذيب غرائزنا. للأسف إلى الآن البعض يعتقد أن علاقة الرجل بالمرأة غريزية فقط، إذ حدث انفصال بيننا وبين فطرتنا الأخلاقية الإنسانية السوية.

· من يعاني عقدة الجنس الناتجة عن الكبت الجنسي، والأفلام الإباحية من الصعب جدًّا أن ينظر للجنس الآخر بشكل سوي إلى أن يواجه نفسه.

· الكبت ومنع الاختلاط المنضبط وانعدام الثقافة الجنسية تنتج عنه الكثير من الظواهر غير السوية:

· إدمان الأفلام الإباحية تشوه فهم الغريزة الطبيعية.

· التحرش الجنسي.

· ارتفاع مستوى الميول للجنس نفسه.

· الجنس مقابل أجر مادي.

· رؤية الجنس الآخر وتفسير سلوكياته بشكل إما عاطفي وإما غريزي.

· الكبت الجنسي يصيب الرجل والمرأة ولكنّ هناك اختلافًا جذريًّا بينهما:

· للرجل الكثير من الامتيازات الخفية لكونه رجلًا، أحدها أن شرفه ليس مرتبطًا بالجنس، فلا يحاسب أو يعاقب على الكثير من الأمور حتى في طفولته، فالطفل الصبي لا يتم ترهيبه من الجنس على عكس الفتاة، تعنف أو تقتل أو تسبب العار للجميع. من هنا نستنتج أن الرجل يمر باستباحة جنسية والمرأة تمر باستلاب جنسي كما ذكر الدكتور مصطفى الحجازي.

· مصير أغلب الرجال هو التجفيف العاطفي وحرمانهم من التعبير عن الشعور (سؤال مفهوم الرجولة المشوه)، هذا يعني أن الرجل سيقبل على الأفلام الإباحية بشكل أكبر والمرأة ستقبل على الأفلام الرومانسية، مفاهيم المرأة المنطقية عن تعريف الحب ستأتي من الحركة الرومانسية في الأفلام ومفاهيم الرجل المنطقية ستكون مصدرها الأفلام الإباحية بنسبة أكبر، ومن هنا بدأت تنتشر المقولات الدالة على أن الرجل وحش غريزي مثل «الرجال لا يفكرون إلا بالجنس، جميع الرجال خونة»، فمن يتعرض لاستباحة جنسية وكبت عام وفيلم إباحي وتجفيف عاطفي ماذا ستتوقع أن تكون النتيجة يا ترى؟ الخيانة ترتبط بتعدد العلاقات والفكر الجنسي لأنه الأساس الذي نشأت فيه الخيانة.

· للتوضيح: مفاهيم الحب والجنس هي مصطلحات غير مفهومة بوضوح لعقلية الطفل، تقوم على مصدر لا واعٍ من خلال التعامل بين الأبوين مع بعضهما مع الطفل، فيستقي منهما هذه المفاهيم دون مناقشة منطقية مثلما يستقي منهما اللغة. أما الجانب المنطقي هو الذي يتم بشكل واع، وذلك من خلال التوجيه الأسري والمناهج المدرسية للتثقيف الجنسي والعاطفي. وغياب هذه الطريقة المنهجية يؤدي لكثير من التشوهات النفسية فيما يخص هذا الجانب.

الأفلام الإباحية:

· لا تعطي انعكاسًا واقعيًّا للعلاقات السوية، وقد تخلق عقدة الشكل، وترسم نمطًا من الأشكال المثالية للرجل والمرأة، مما يؤدي لعدم تقبل الشريك.

· في علم الأعصاب، مع مرور الوقت، يبدأ الدماغ بخلق طرق عصبية خاصة، حيث إن الفيلم يؤثر على نظام الدوبامين - Reward system- الذي يساهم في خلق الإدمان. يتم إفراز الدوبامين عندما يقوم الشخص بإنجاز حقيقي بالواقع -هل تتذكر عندما تضع قائمة الفصول التي انتهيت منها في المادة قبل الامتحان وتضع علامة تدل على أنك أنجزت هذا الفصل وتشعر بسعادة نتيجة لما أنجزته، أو عند إلقائك لمحاضرة ناجحة أو عند تصويرك لجسدك بعد الالتزام الرياضي لسنة- ولكن إن قمت بتحفيز نظام الدوبامين بطريقة سريعة عن طريق الأفلام المخلة وجعلته يتشبع، سيبحث عن المزيد من هذه الطريقة.

فمع الوقت يود مدمن الإباحية مشاهدة أمور أكثر غرابة أو عنفًا ليستطيع تحفيز الدوبامين، فهذا النظام يبحث عن الجديد والمجهول من التجارب وكل تجدد سيعطي تحفيزًا أعلى له، وهنا لن يتحفز هذا النظام عند قيامك بالإنجازات الواقعية، بل ستفقد اكتراثك تدريجيًّا بالواقع، وحتى بالجنس الطبيعي مع شريك سوي، لن يثيرك كما سبق فأنت تعودت الأنماط غير السوية بالممارسة.

· العقد النفسية المرتبطة بالأفلام الإباحية: «ليس شرطًا أن توجد هذه العقد لكن الأفلام قد تساهم بشدة في تكوينها أو تعزيزها».

· الشكل. «تقترن الرغبة بأنماط شكلية مثالية معينة».

· الخيانة. «تعدد العلاقات ظاهرة وثيقة الارتباط بالأفلام الإباحية».

· أنماط سلوكية غير سوية بالممارسة. «التعنيف والإذلال والإهانة والشتم وغيرها من سلوكيات تعزز وجود عقد نفسية لدى الشخص».

· النظرة التفحصية الغريزية. «يعتقد البعض أن تفحص جسد الجنس الآخر هي آلية طبيعية لا خلل فيها، لكنك بلا وعي تتعدى على خصوصية الآخر ويسقط مبدأ احترام الإنسان وحدوده الشخصية من دستورك. كل منا له ذوقه الخاص فيما يرتدي مع احترام آداب المكان الذي هو فيه، لكن كثرة مشاهدة الأفلام تعزز من الجانب البصري في تفحص الآخر بشكل حيواني».

كيفية التخلص من إدمان الأفلام الإباحية؟

· حاولت بنبذة قصيرة الحديث عن الأبعاد النفسية والتحليلية لسر وجود هذه المواد الإباحية وتأثيرها النفسي، فمن دون وعي كامل بأسباب إدمان الإباحية لن تستطيع الوصول إلى الشفاء الحقيقي.

· الإدمان هو هروب من الذات ومواجهة الواقع، نشوة سريعة وحل مؤقت للألم الدفين، لكنه يضرك على المدى البعيد، فالسؤال الحقيقي: من ماذا تهرب وإلى متى؟ هل أعدت التساؤل في كل شيء يخص حياتك؟ هل أفكارك هي خيارك الشخصي أم موروثات؟ هل عملك يمثل شغفًا لك؟ هل فكرت بهدف واضح لحياتك؟ هل عملت على تأسيس نفسك لفهم العلاقات وأسس التعارف السوية؟ هل تستطيع الوصول إلى نشوتك دون لجوء لأفلام تشوه غريزتك؟ هل تملك دوائر اجتماعية تمثلك؟ هل نمط حياتك مثمر وإلى أين تتطلع في الأعوام الخمس القادمة؟

· الإجابة عن هذه الأسئلة سيعطيك المفتاح الأول للطريق، فإن التحليل هو طريق الفهم.

· الإدمان الاباحي ظاهرة نفسية كغيره من الإدمانات الأخرى، فالكثير من البشر يجلدون ذواتهم ويشعرون بذنب ينهشهم بسبب إدمان الأفلام، مما يؤدي لتأخير العلاج والتشافي. عقدة الذنب والعار المتصلة بالأفلام ستزيد الأمر سوءًا، اعرف أنك تعاني خللًا نفسيًّا يحتاج إلى المواجهة والانغماس في الطقوس الروحانية لن يكون حلًّا جذريًّا رغم أنه عامل مهم في المساعدة على الشفاء. لكن يجب الوعي بأنك تحت تأثير ظاهرة تحتاج علاجًا طبيًّا ولا تعني أنك إنسان سيئ. تقبل ذاتك سيكون حجر أساس يقوم عليه التشافي.

· كتاب «دماغك تحت تأثير الإباحية - غاري ويلسون» سيغذي الجانب المعرفي ويفيد في التطبيقات العملية لتخطي الظاهرة. وأعتبر قراءته ضرورية لمن يعاني من الإدمان والتطبيق أهم من القراءة.

· يجب مراجعة المختص، البعض يميل لأسلوب الانقطاع التدريجي والبعض الآخر قد يستخدم الانقطاع الكامل، تختلف من شخص لآخر وتجربتك قد تكون مختلفة عن تجربة غيرك.

طرق سلوكية عامة ينصح بها:

· أن تكون مشغولًا بهدف واضح لكل منطقة في حياتك.

· الابتعاد عن المحفزات والمثيرات. «كتاب العادات الذرية لجيمس كلير سيكون خير معين للتخلص من العادات السلبية».

· أن تتابع نفسك بمذكرة خاصة بتسجيل عدد المرات التي أخفقت فيها ونوعية المحتوى الذي شاهدته وسبب الخطأ وشعورك ما بعد السلوك.

· قسم خاص في مذكرتك لكتابة مشاعرك بعد القيام بالسلوك، فهذا سيكون خير معين للإقلاع عنه بالمستقبل. كلما راودتك فكرة مشاهدة هذه المواد اقرأ مشاعرك بعدها وستستطيع أن ترى الخدعة.

· المتابعة مع شخص آمن تثق به ليحاسبك أسبوعيًّا على سقطاتك، وهذه الطريقة تعد حجر أساس يقوم عليه العلاج ويفضل أن يكون مختصًّا.

· الرياضة 5 مرات بالأسبوع ويفضل أن تكون مجهدة.

:

تهذيب الغريزة

· الغريزة الجنسية قد تستعبد الإنسان وقد يخسر مبادئه لأجلها. أرى أن الجنس الغريزي قد يساهم في تشويه إنسانيتك، حيث تختزل إنسانًا في جسده أو يختزلك إنسان في جسدك. الجنس الغريزي دون مشاعر يساهم في تشويه اللاواعي بطريقة أو بأخرى.

· لتهذيب الغريزة، سنبدأ أولًا بجانب الوعي بالعادات الخاطئة التي تساهم في جعلك مستعبدًا لغريزتك:

· هل تشاهد أفلامًا إباحية؟

· هل تنشئ تعارفًا سويًّا مع الجنس الآخر في أنشطة حياتية واجتماعية مثمرة؟

· هل تتفحص الجنس الآخر بشكل غريزي؟

· هل تعامل صاحب الشكل المميز بأسلوب الانبهار؟

· نحن البشر تهذب غريزتنا بإعمال العقل، فالمشكلة تكمن في عين العقل، لتصل يومًا إلى مستوى تستطيع الوقوف أمام أي شخص مهما كان شكله أو ما يرتدي من دون أن تهتز من الداخل، وهذا سر الجاذبية. لا تتحرك رغبتي تجاه امرأة ما لأنني أختار بمحض إرادتي وبإعمال عقلي ألّا يكون لي رغبة فيها، وليس بسبب ما ترتدي من ملابس. لن يكترث الرجل الحقيقي الذي هذب غريزته بإعمال عقله بما ترتدي أي فتاة، ولن يتحرش بأحد لأن هذا السلوك لا يمثله.

التحرش الجنسي:

· عندما تعرض «حمد» للتحرش الجنسي لم يتحدث وهنا تكمن الطامة بأنه كان غير قادر على التعبير للأبوين. أحد الأسباب أنه تمت معاملة مشاعره بشكل عام بلا احتواء ففقد الأمان معهما، وأحس أنه ربما يوبخ ويجرم على هذا السلوك. وسبب آخر أن الطفل لم يتم تأسيسه وتثقيفه

فهو لا يعرف أبعاد ما حصل له، وربما يراه سلوكًا يمارس بين الأولاد بشكل دائم فيعتبره أمرًا عاديًّا.

· لتسكين ألمه الناجم عن التحرش، حاول هو نفسه أن يتحرش بغيره.

· بعض المتحرشين يهددون بالتبليغ عنك واتهامك، وآخرون يرغبونك بالهدايا، والطفل غير الواعي بأبعاد هذا السلوك سينساق لما يريدون.

· تعرض حمد للتحرش وكبته الجنسي وعدم وجود الثقافة الحميمية أسباب كافية لجعله يتحرش بغيره.

· ما حصل لحمد سيساهم في خلق عقدة النقص -تعرضك لتحرش جنسي قد يؤدي لتصور اجتماعي غير سوي يرتبط بنقص الرجولة- والاستحقاق والعار والذنب -أنه لم يدافع عن نفسه- والخضوع وربما الميول للجنس نفسه في بعض الأحيان، والانفعال الذي يتم كبته من تجربة مثل التحرش كفيل بحدوث تشوه لا تحمد عقباه في اللاواعي ويجب الخضوع لعلاج تفصيلي للشفاء منه.

درجات التحرش الجنسي:

· كلما ازدادت المدة والدرجة، ازدادت كمية التشوهات في العقل اللاواعي والعقد والمخاوف الناتجة عن الحدث.

· لو سألت سمية عن تفاصيل التحرشات الأربعة لذكرت لك كل موقف بطريقة تفصيلية مرعبة ولن تصدق كيف لإنسان أن يتذكر بهذه الدقة، وها هنا علامة الكبت الأساسية. فما يحفر في الذاكرة يعني أن العقل أنتج دوائر عصبية خاصة بالحدث بعد انفعال شعوري عالٍ -سلبي أو إيجابي- ولهذا إذا أردت تذكر طفولتك تتجلى لك أسوأ الأحداث وأفضلها. وعلى النقيض من ذلك، فإن بعض ضحايا التحرش يشعرون أن ما حصل لهم هو مجرد حلم وكأن الذاكرة مسحته بعد الحدث، وهذا أخطر، ويدعى التثبيط بالشعور Emotional Repression.

· كلما نبشت بالذاكرة، وصلت إلى مفاتيح العلاج.

· عندما أخبرت سمية أمها، لم تحتوها شعوريًّا، وهذا نقل شعورًا بالتخلي.

· ملاحظة: في موقف السائق تجمدت سمية وهو رد فعل الجهاز العصبي على الخطر، بدل المواجهة أو الهروب قام بالتجمد. Freeze Response والذي يشعر فيه الشخص أنه منفصل عن نفسه، وهي آلية يستخدمها العقل للبقاء، وتعكس كم الهلع الذي قاسته في هذه اللحظة، وفي هذه الحالة حتى لو كانت مقاتلة شرسة قد لا يسعفها جسدها على الحراك.

العقد النفسية والعواقب المحتملة الناجمة عن تجربة سمية:

· عقدة الرخص: قد تشعر بأحاسيس غير سوية عن جسدها وتحتقره وقد تكره شكلها الخارجي.

· عقدة الخضوع: لأنها لم تكن قادرة على المواجهة، وقد تنقل السلبية لكل جوانب حياتها.

· فوبيا الجنس وتجنبه والنظرة الدونية المشوهة له، أو حدوث النقيض بسبب مشاعر الرخص المسيطرة.

· الميول للجنس نفسه قد يزداد نتيجة عقدة الرجل -الخوف من الرجل واعتباره وحشًا كاسرًا مفترسًا مقززًا-.

· الكوابيس: وكما نعلم تحليليًّا فالأحلام غالبًا تكون إما رغبة مكبوتة وإما انفعالًا مكبوتًا وإما خوفًا دفينًا.

· عقدة الضحية والإحساس بأنها لا تملك قوة على إصلاح ما حدث والتلذذ بالألم.

· تكذيب الأهل قد يقضي على مشاعرها تجاههم وتتحول لبغض وكراهية.

· عقدة التخلي.

لماذا لا يبلغ المتحرش عن الحدث إذا كان واعيًا؟

· الخوف من التكذيب والتجريم.

· اللا أمان مع المقربين.

• السمعة.

كيف يعيش بعض من يتعرض للتحرش وهو غير واع بأبعاد التأثيرات السلبية عليه؟

• إنكار الواقع «هو شيء حصل في الماضي واندثر ولا داعي لأتحدث عنه اليوم».

• النسبة الأكبر من المرضى لا يذكرون أن التحرش حصل أو ينكرونه في أول زيارة للطبيب، ومن ثم إذا شعروا بالراحة والأمان يبدأ بعضهم بالحديث عن التجربة.

• عقلنة الحدث « كنت صغيراً والأبوان غير واعيين وحصل ما حصل، وكثيرون غيري تعرضوا لمثل هذا، فلا داعي لأن أسترجع الماضي وألعب دور الضحية».

• قد يذكر الحدث وكأنه أمر عادي.

• فرق شاسع بين أن تواجه الشعور الحقيقي بالألم وتعترف به وهو بداية العلاج، وبين لعب دور الضحية.

• التبرير للآخر. «يقوم البعض بالتبرير للأهل وللمتحرش في بعض الأحيان إذا كان مقربًا لهم».

· مهما كان الأبوان غير واعيين، يجب مواجهتهما والتعبير الكامل عن شعورك وإلا ستفقد مشاعرك تجاههما كليًّا.

· مواجهة المتحرش أساس في العلاج، لكن يتم بعد التشافي المبدئي.

· المسامحة المزيفة. «اعرف أنك لن تستطيع التسامح إلا بعد التشافي العلاجي ثم المواجهة».

طبيًّا:

· الوعي بالأمراض الجنسية أساسي، والوقاية ضرورية، لا تتساهل وإلا ستكون العواقب وخيمة.

· إذا كنت تعاني مشكلاتٍ حميميةً، فالعلاج الطبي والنفسي فعال جدًّا ويجنبك عناء القهر ذاتي.

· للأفلام الإباحية ضرر على الدماغ بشكل مباشر.

· لو كنت أود أن أوصل رسالة واحدة كافية من هذا الكتاب فستكون: ثقف أبناءك بالجنس والتحرش الجنسي. إذا تعرضت للتحرش الجنسي اختر المختص الذي يعرف التعامل مع حالتك وهذا حق نفسك عليك.

· ربط مفهوم الرجولة بالقدرة الجنسية يجعل الرجل لا يستطيع الحديث عن أي مشكلة يواجهها، حيث إنها ستشعره بالنقص، وسيكون دائمًا تحت

ضغط نفسي بأهمية إثبات نفسه للشريك، وهذا بحد ذاته قد يؤدي إلى الإخفاق.

شخصيًّا:

· تشوهت مفاهيم الجنس في عقلي منذ أن كنت طفلًا كما بقية الأطفال في مجتمعنا، لعدم وجود الوعي آنذاك عند الأبوين. حاولت أن أعطي تلخيصًا مبدئيًّا للأساسيات التي تبني عليها حياتك الجنسية.

· مسؤوليتك البحث والقراءة وتثقيف نفسك في هذا المجال واعتبر هذا الكتاب مجرد بداية ومحرك للتساؤل.

· الأفلام الإباحية هي سلاح فتاك لتدمير مفاهيم الجنس في عقلك، فكن حذرًا.

· التحرش الجنسي أحد أسوأ التجارب التي يمكن أن تصيب إنسانًا، ولهذا من الضروري أن تثقف أبناءك وتحاول أن تجعل الفنون القتالية جزءًا أساسيًّا في حياتهم.

· أعرف أن هذا موضوع شائك، لكن يجب إيضاح المفاهيم. الكبت الجنسي وآثاره على أبناء المجتمع جسيمة، وأتمنى أن يوجد حل على مستوى أكبر للمشكلة.
· لا تنس عزيزي القارئ أن كل ما تم طرحه ليس له علاقة بمعتقدك الديني.

